HOME SCIENCE Part III

ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಭಾಗ. ೩

(For the 8th Class)

(ಎಂಟನೆಯ ತರಗತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ)



AUTHOR AND PUBLISHER:

Shivaram Karanth, Puttur, S. K.

ಲೇಖಕ—ಪ್ರಕಾಶಕ:

ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ, ಪುತ್ತೂರು, ದ. ಕ.

1939

Price: 0-5-0.

ಬೆಲೆ: ೦-೫-೦.



ಧರ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಛಾಪಖಾನೆ
ಮಂಗಳೂರು



ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಪಾಠಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದುದು ಅಭಿನಂದನೆಯ ವಿಷಯ. ಅವರು ಮುಂದೆ ಗೃಹಿಣಿಯರಾಗುವರು. ಮನೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅವರಿಗೇನೆ ಬಹಳ ಎಂಬುದರಿಂದ—ಈ ವಿಷಯ ಬರೆಯಲು ಉತ್ಸಾಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಪ್ರಕಾಶನದ ಕೆಲಸ ತುಸು ಅಪನಂಬುಗೆಯದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಾಪಾರ ಆದಾವೆಂದೂ ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಅವು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಬರೆದವನ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು.

ಪುತ್ತೂರು,
ತಾ. 30-9-1939.

ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ

ಭಾಗ. ೨

೧. ನಾಳಿನ ತಾಯಿ

ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ. ತಾಯ್ತನವು ಗೌರವವೂ ಅಹುದು; ತುಂಬ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬುದಾರಿಯೂ ಅಹುದು. 'ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹೊತ್ತು, ಹೆತ್ತು, ಕಾಪಾಡಿದೆನು' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಮಹತ್ವವಾದುದು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗಂಡಸು ಮಾಡಲಾರನು. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ತಾಯಿಯೇ ಈ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರಿಣಿಯು. ಆದರೆ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನಕ್ರಮದ ರೀತಿ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುವು. ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನದೇ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು ಪಶುವಿನಂತೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅದನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಬುದ್ಧಿಯು ಸೇರುತ್ತದೆ. ತಾಯ್ತನದ ಕೆಲಸವಾದರೂ, ತನ್ನಂತೆ ನಡೆಯುವ ಬದಲು ತಾಯ ಎಚ್ಚರ, ವಿಚಾರ, ಆತುರಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನೆಯ ಮಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ-ತಾಯಿಗೂ, ಅವಳ ಬಂಧುಗಳಿಗೂ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾಗುವುದು. ಅದರಂತೆ ಆತುರವಾಗುವುದು. ಕಾರಣ, ತಾಯಾಗುತ್ತಿರುವವಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತೋರುವುವು. ಒಮ್ಮೆಗೇ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ನಿತ್ರಾಣ ಮೊದಲಾದುವು ಬರುವುವು. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು. ತಾಯ್ತನವು ಆತುರ ಇಲ್ಲದೆ ಕಳೆಯಬೇಕು. ತಾಯಾಗುವವಳು ಸದಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಅವಳು 'ಏನೋ ಎಂಥದೋ' ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು.

ಮಿತವಾದ ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಯಿಸುವವರಿಗೆ ಯಾವ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಹೆದರಿಕೆಗಳು ಕೇವಲ ತಿಳಿವು ಇಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುವುವು. ತಾಯಾಗುವವಳೂ, ಆವಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ಅವು ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭೀತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ತಾಯಾಗುವವಳು ಅವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕರ್ತವ್ಯ.

ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೇನೆ ಬೇರೆ ಶಾಲೆಗಳಿವೆ. 'ತಾಯಿ' ಆಗುವುದೆಂದರೇನು? ಆವಳು ಯಾವ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಮುಂದೆ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ, ಅನಂತರ ಯಾವ ರೀತಿ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು—ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವರು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಾಯ್ತನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ—ಓದಿನಿಂದಲೋ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ತ್ರೀ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಂದಲೋ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಒಳಿತು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಾಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು—ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅಂಥ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೇ ಲೇಸು.

ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಒಂದೊಂದು ಸಂಗತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯುವ.

---

೨. ತಾಯ್ತನ

ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಡಿ, ಕಾಯಾಗುವುದು—ಹೇಗೆಂದು ನೀವು ಬಲ್ಲಿರಿ. ಒಂದು ಹೂವಿನ ಪರಾಗವು ಇನ್ನೊಂದು ಹೂವಿನ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲ್ಪಡಲು—ಅದು ಬೆಳೆದು ಬೀಜವೋ, ಕಾಯಿಯೋ ಆಗುವುದೆಂದು ಬಲ್ಲಿರಿ. ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರಾಗ ಮಿಶ್ರಣದ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ತುಂಬಿಗಳು, ಪತಂಗಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಅವುಗಳೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗಂಡು—ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಭೇದವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಾಯ್ತನದ ಜವಾಬುದಾರಿ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು

ತಾಯಂದಿರಾಗಲು ತಕ್ಕವರು. ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರಾಗಲು ಬೇರೆಯೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಇದೆ. ಈ ಏರ್ಪಾಡು ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ.

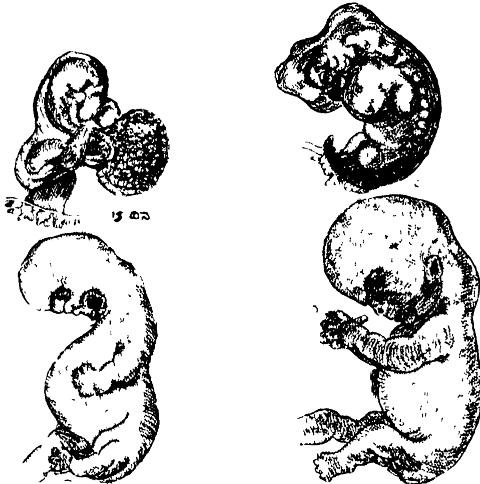
ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 'ಗರ್ಭಾಶಯ' ಎಂಬೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಯುವ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುಬೇಕು. ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ವನ್ನು ತಾಯಿಯು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಹುಡುಗಿಯಾದವಳು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕವಳಾಗಲು, ಅವಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವುವು. ಇದೇನೆಂದು ಅವಳು ತಿಳಿಯುಬೇಕು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮುಂದೆ ಶಿಶುವಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ, ಕೆಲವೊಂದು ಕಣಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಇವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯುವುವು. ಆದರೆ ಇವು ಪಕ್ವವಾಗುವುವೆಂತಿದೆ.

ಒಂದು ಹೂವಿನ 'ಪರಾಗ'ವು, ಇನ್ನೊಂದು ಹೂವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಪಕ್ವ ವಾಗುವಂತೆ. ಅದು ಪಕ್ವವಾಗದಹೋದರೆ ಆಗ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜವಾಗದು. ಹೆಂಗಸು ಸುಮಾರು ತನ್ನ 12ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ತನಕ ತಾಯಿ ಯಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಈ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವಳು. ಅವು ಗರ್ಭಾಶಯ ದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುವು. ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವು ಅಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಆದರೆ ಅವು ಫಲವಾಗಲು ಗಂಡು ಜೀವಿಯ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಇವು ಫಲವಾಗದೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಈ ಕಣಗಳು ವ್ಯರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಅವು ಅಲ್ಲಿ ಕಲೆತುವು ತಿಂಗಳಿ ಗೊಮ್ಮೆ ಕಡಿದು ಹೊರ ಬೀಳುವುದು. ಇದೇ 'ಮುಟ್ಟು' ಎಂಬುದು. ಒಮ್ಮೆ ಶಿಶುವಿಗೆಂದು ಕೂಡಿಟ್ಟ ಆಹಾರವು ಹೊರಗೆ ಬೀಳಲು, ಮರು ತಿಂಗಳು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಲೆಯುವುದು. ಹೀಗೆ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ನಡೆಯುವುದು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 'ಮುಟ್ಟು' ಉಂಟಾಗುವುದು. ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀಯು ತಾಯಾಗುತ್ತಾಳೋ ಆಗ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಆಹಾರವು ಗರ್ಭಕ್ಕೇನೆ ದೊರೆತು, ಅದು ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಗಂಡಸಿನಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೀವಕಣವು ಪಕ್ವವಾಯಿ ತೆನ್ನುವ. ಆಗ ಆ ಪಕ್ವವಾದ ಕಣವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಗಲಿ ಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರುವುದು. ದಿನೇ ದಿನೇ ಅದು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಬಲವಾಗಲು ಗರ್ಭ ವನ್ನೂ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸುವ ಒಂದು ನಾಳ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಈ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವು ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಸ್ತ್ರೀಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಸತಾಗಿ ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರಗಳು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೆಲ್ಲಗೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ವಾಂತಿ, ತಲೆತಿರುಕು ಮೊದಲಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನೊಳಗೆ ತಾಯ ಶರೀರವು ಈ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇತ್ತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶು



ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆ – ಮೊದಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಜೀವಕಣವಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅದು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಇಲ್ಲಿ 15 ದಿನ, 30 ದಿನ, 6 ವಾರ, 8½ ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಅದು ಎಷ್ಟು ಬಹುಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ

ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಶರೀರದೊಳಗೆ 'ಮಗುವಿನ ಚಲನೆ'ಯು ತಾಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಇದೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ತಾಯ ಶರೀರವು ಏಳುವಾಗ, ನಿಲ್ಲುವಾಗ, ಕೂಡ್ರುವಾಗ ಬರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ, ಒಳಗಿನ ಗರ್ಭವೂ, ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುವ ಅವಶ್ಯ ಬೀಳುವುದು. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ಸುಮಾರಾಗಿ ತಾಯ್ತನದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣುವುವು. ಅವು ಉಂಟಾಗಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಬಲ್ಲವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಮುಂದೆ ತಾನು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಲಿನ ತಿಂಗಳು—ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಬೆಳಗಿನ ಸಂಕಟಗಳು. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮೃದುತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

೨ನೇ ತಿಂಗಳು—ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ; ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗುವುದು.

೩ನೇ ತಿಂಗಳು—ಹೊಟ್ಟೆಯು ಬೆಳೆಯುವುದು; ಎದೆ ಬೆಳೆಯುವುದು.

೪—೫ನೇ ತಿಂಗಳು—ಶಿಶುವಿನ ಚಲನೆ, ಸಂಚಾರ.

ಇದಕ್ಕೂ ಸಮಯ ಹೋದಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಬಗ್ಗುವ, ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಕಷ್ಟವಾಗುವುವು. ಆಗ ತಾಯಿ ಕಠಿಣ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು. ಶ್ರಮವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಮಲಗಿರುವುದೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

---

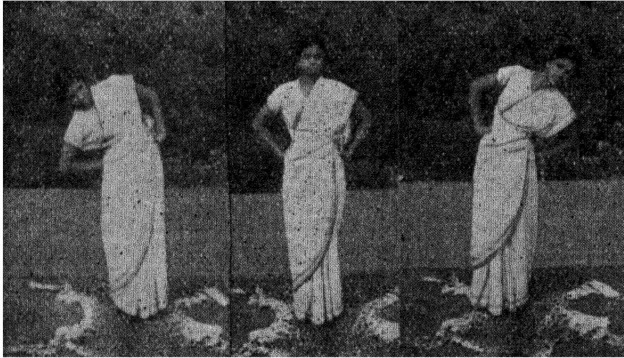
೩. ತಾಯ್ತನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ

ತಾಯ್ತನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರಾಗುವವರು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭೀತಿ, ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಗೆಳೆಯರು, ಹಿರಿಯರು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ 'ಅಲ್ಲಿನ ಬಾಣಂತಿತನ ಹೀಗಾಯಿತು; ಇಲ್ಲಿನದು ಹಾಗಾಯಿತು' ಎಂದು ಹೆದರಿಸುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತ ಬಂದವರಿಗೆ ಯಾವ ಭೀತಿಯೂ ಬೇಡ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯ ಭೀತಿಯಿರುವವರು—ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಬೇಕು. ಈಗಿನ ಮುಂದುವರಿದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ 'ಬಾಣಂತಿ ಗೃಹ'ಗಳು ಇವೆ. ಬಾಣಂತಿತನ ಎಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿದರೆ ತಾಯ ಯೋಚನೆ ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯು ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶರೀರ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅವಳಿಗೆ ಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಾರರು ಹೆರಿಗೆಯ

ವಿಚಾರ ಆತುರ ತಾಳದಿರಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ನಿತ್ಯವೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತುಸು ದೂರ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವೆಗೆ ಅಲೆದಾಡಿ ಬರುವುದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಆಗ ಅವಳು ಗೆಳತಿಯರೊಡನೆ ಇರಬೇಕು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಾರದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲವು ಸುಲಭವಾಗಲು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡುವಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊಡಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಕಾರಣ ಗರ್ಭವು ಬೆಳೆದು



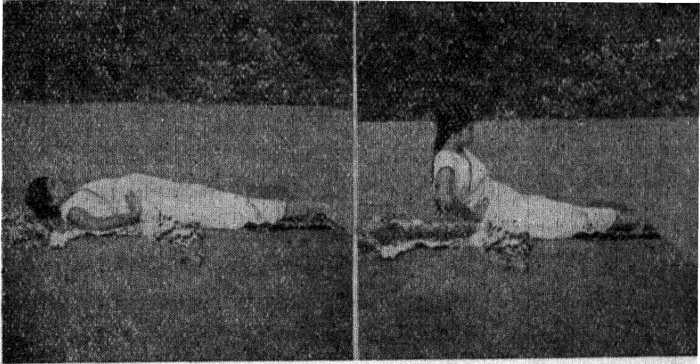
ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ — I. ನಡುವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಎಡ ಬಲಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರಲು—ಹೊಟ್ಟೆ, ನಡು, ಪೃಷ್ಠಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಅದನ್ನು ತಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತೊಡಗಬೇಕು. ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಕ್ರಮೇಣ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಣಿವು ಬರುವ ತನಕ ಎಂದೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಕೂಡದು.

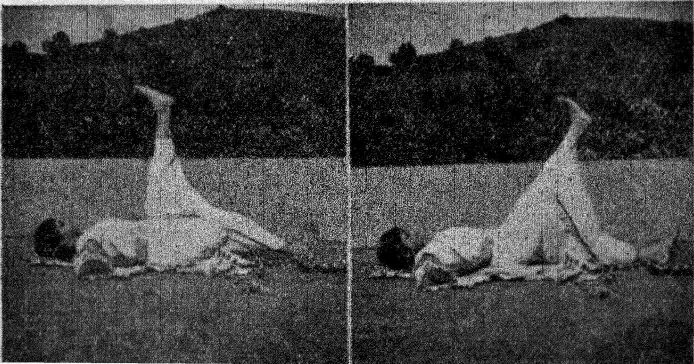
ನಮ್ಮ ನಡುಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದು ಮುಂದೆ, ಎಡ ಬಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಅವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಾಸದ ಮನೆಯು ತುಂಬ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಂದ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಅವಳು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನ

ಳಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಏನಾದರೂ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಕೂಡದು. ಅವಳ ಮೈಮೇಲಿನ ಉಡುಗೆಗಳು ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲೂ ಬಿಗಿಯುವಂತೆ



II. ಹಾಸುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಂದು ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ತುರುಕಿಸಿ, ಮುಂಡವನ್ನು ಸರದಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.



III. ಅಂಗಾತನೆ ಮಲಗಿ — ಕಾಲನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ನಡುವಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುವು.

ಇರಕೂಡದು. ಶರೀರ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಅಭ್ಯಾಸವಾದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರೂ ಹಿತಕರವಾದುದು.

ಹಿಂದೆ, ತಾಯಿ ಪಾಲಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದೆವು. ಅದರಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಬೇಕಾದುದೇ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ತಾಸು ಕಾಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಬಾಣಂತಿತನದ ವೇಳೆ ಈ ಎಚ್ಚರವು ಮತ್ತೂ ಅವಶ್ಯವಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೇನೆಂದು, ಮೊದಲಿನ ಎರಡನೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಓದಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ, ಇಷ್ಟ ಬಂದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ನಿತ್ಯದ ಊಟವು ತಾಯ್ತನದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಹಾಲು ಮೊದಲಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವರು ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಎಣಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಎಚ್ಚರವೆಂದರೆ, ತನಗೆ ಆಗಾಗ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ತುಂಬ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ, ಮಲ ನಿವಾರಣೆಯು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಆದರೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ ಆಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

---

೪. ತಾಯಿ ಎದೆಗಳು

ಸ್ತ್ರೀ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವಾಗಲೇ, ಶರೀರವು ಮುಂದಿನ ಶಿಶುವನ್ನು ಉಣಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ತಾಯಿ ಎದೆಗಳು ತುಂಬಿ ಬರುವುವು. ಮುಂದೆ ಅವಳು ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ತೊಡಕು ಬರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣ. ಸಮನಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರೂ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕವರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾರಣ, ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಜ ಆಹಾರ. ಉಳಿದ ಯಾವ ಬದಲೂ, ಅದರ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾರದು.

ಹಾಗಿರಲು ತಾಯು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಮರೆಯಬಾರದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರು ವಾಗ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವು ತುಂಬಿ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಎದೆಕುಡಿಗಳು ಉಬ್ಬಿಲ್ಲವಾದರೆ—ಮುಂದೆ ಹಾಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ದೊರೆಯಲಾರದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಿನ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಎದೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಗಳಿವೆ. ಎದೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಡಕು ಬಾರದಂತೆ ಲಘುವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವ ರವಕೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಎದೆಯು ಉಬ್ಬಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಸವರಿ, ಎದೆಕುಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಅವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆಕುಡಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಂತೆ ನೀರು, ಸಾಬೂನು, ಬ್ರಶ್ಶುಗಳಿಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ, ನಿತ್ಯ, ಅವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮೊದಲು ಮೃದುವಾದ ಕೂದಲಿನ ಬ್ರಶ್ಶಿಂದ ಉಜ್ಜುತ್ತ ಬಂದು, ಕ್ರಮೇಣ ಒರಟು ಕೂದಲಿನ ಬ್ರಶ್ಶು ಉಪಯೋಗಿಸಲು, ಅವು ತಡೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಎದೆಯ ವಿಚಾರ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೆ, ಮುಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಹಾಲೂಡಲು ಯಾವ ತೊಡಕೂ ಉಂಟಾಗದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

---

೫. ತಾಯ್ತನದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಹಿಂದೆ ತಾಯ್ತನದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿಚಾರ ಹೇಳಿದೆವಷ್ಟೆ. ಆಗ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸುವ ತೊಡಕೆಂದರೆ ತಲೆತಿರುಕು, ಸಂಕಟಗಳು. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಹಾಸುಗೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗಲೂ ಸರಿಯೇ—ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಾಂತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿಸುವುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಮುಂದೆ ಶರೀರವು ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ತಲೆತಿರುಕು ಬರುವಾಗ, ಒಮ್ಮೆಗೇ ಏಳುವ, ನಡೆ ಯುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಥಾಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಲಘು ಚಾ-ವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿ ಮಲ್ಲಗೆ ದಿನದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ತಾಯಾಗುವವಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು 'ಬಯಕೆ'ಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು; ಅದನ್ನು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ. ಹೀಗೆ ಬಯಸುವ ತಿಂಡಿಗಳು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲವಾದರೆ ಅವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಮಿತದಿಂದ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಈ ಬಯಕೆಗಳು ವಿಚಿತ್ರವಾಗುವುವು. ಅವಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಆಸೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿ ಮುಷ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿಕಾಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಕದ್ದು ತಿನ್ನುವ ತಾಯಂದಿರುಂಟು. ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟು, ಹಸಿಯಕ್ಕಿ ಇವೆಲ್ಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕನ್ನು ತರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು ಮನೆಯವರ ಕೆಲಸ.

ಎದೆ ಸುಡಿತ, ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಬರುವುವು. ಎದೆ ಸುಡಿತಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಚಿಮುಟ 'ವಪ್ಪದಕಾರ'ವನ್ನು, ಅರ್ಧ ಥಾಲಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಿತವಿದೆ. ಉಳಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವುವು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತು, ಲವಣ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಎಂಥ ಆಹಾರ, ಔಷಧಗಳು ಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವಾತ, ಕಾಲಿನ ಬೀಗು ಮೊದಲಾದುವೂ ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದುಂಟು. ತುಂಬ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇವು ಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉದಾಸೀನವಾಗಿರಕೂಡದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಮುಟ್ಟು'ನಂತೆ ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಸ್ರವಿಸುವ ವಸ್ತು ತಿಳಿಯೂ, ಬಿಳಿಯೂ ಆಗಿದ್ದು ನಾತವಿಲ್ಲದ್ದಾದರೆ ಯಾವ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಬೇಡ. ಅದು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲವಾದ ಸಂಗತಿ ಇಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸೂಚನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟರೆ ತಾಯ್ತನವು ನಿರ್ಭೀತವಾಗುವುದು.

———————

೬. ಸೂತಕ ಗೃಹ

ಹೆರಿಗೆಯ ಮನೆಯು ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ, ಗಾಳಿಬೆಳಕಿಗೆ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದ್ದೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಯವರು, ಹೆರಿಗೆಮನೆಯನ್ನು ಕತ್ತಲುಮನೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವರು. ಇದು ಕೇವಲ ತಪ್ಪು. ಬಾಣಂತಿಯೂ, ಮಗುವೂ ಇಂಥ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಾರದು.

ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯ ಹಾಸುಗೆಯು ಮಿದುವೂ ನಿರ್ಮಲವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಯಾವ ಸಾಮಾನನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿರಿಸಬಾರದು. ಇತ್ತ ತಾಯಾಗುವವಳು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಎಂದೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲವು ವೇದನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಸುಮಾರು ಕೊನೆಯ ಮುಟ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ 280 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಲ ಪ್ರಾಪ್ತಿಸುವುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವೇದನೆಯು, ಶಿಶುವು ತಾಯ ಶರೀರದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ವೇದನೆ; ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಒಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಾಡುವ ಸಿದ್ಧತೆ. ಶಿಶುವು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ದ್ವಾರವು ವಿಸ್ತರಿಸುವಿಕೆ—ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮೊದಲನೆ ಬಾಣಂತಿತನದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸುಮಾರು 24 ತಾಸಿಗೆ ಮೊದಲು ಈ ವೇದನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ನೋವು ಬಂದೊಡನೆಯೇ ತಾಯಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಬಳಿಗೆ ನುರಿತ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಕೆ ಬಲ್ಲವಳಾದರೆ ಬಾಣಂತಿತನವು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ನೋವು ಬಲು ದೀರ್ಘವೂ, ಅತಿಯೂ ಆದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಬಾಣಂತಿಯಾಗುವ ಕಾಲದ ಎಚ್ಚರವು ಬಲ್ಲವರಿಗೆನೇ ಸಲುವುದು.

ಮಗುವು ಜನನವಾದ ಅರೆ ತಾಸಿನೊಳಗೆ, ಸುಮಾರು ಅದನ್ನು ತಾಯ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸುವ ನಾಳವೂ, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಕಶ್ಮಲವೂ ಬಂದುಬಿಡುವುದು. ಇದನ್ನು 'ಕಸ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ತಿಳಿಯದವರು ಅವಸರ ಮಾಡಬಾರದು. ಶಿಶುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ನಾಳವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ತಾಯಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಬಾಣಂತಿಯ ಬಳಿ, ಶಿಶುವಿನ ಬಳಿ ಉಪ

ಯೋಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಚೊಕ್ಕವಾದುವು ಇರಬೇಕು. ಕಶ್ಮಲದ ಲವಲೇಶವೂ ಅಲ್ಲಿ ಇರಕೂಡದು.

ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಸವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಮುಂದೆ ಅದರ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಅದನ್ನು ತೊಳೆದು ಮೃದು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ತೊಡಗಿ ಅದು ಕಿರುಚುವುದು. ಹೊಸ ಜೀವ ವೊಂದನ್ನು ತಾಯಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಂದಂತೆ ಆಯಿತು. ಆಕೆಗೆ ಇನ್ನು ಭೀತಿಯಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿತನದಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು, ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆತುರವೂ ತಾಯಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಅತ್ತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ, ಇತ್ತ ತಾಯ ಆರೈಕೆ ಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಆಕೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆವಳ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಮುದುರುವುದು. ಅದರ ಕೆಲಸವಾಯಿತು. ಆಗ ಅಷ್ಟೊಂದು ನೋವಾಗದು. ಆಗ ಕಸವು ಕಡಿದು ಬರುವುದು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳು ನಾಳವು ಕಡಿದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದಾದರೂ, ಗರ್ಭಾ ಶಯವು ಮುದುರುವುದರಿಂದ, ಅದು ತೀವ್ರವೇ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಅತಿಯಾಗದಂತೆ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ತುಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ, ತಾಯನ್ನು ಮೀಯಿಸಿ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊದೆಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಆಕೆಯು ಒಂದು ನಿದ್ರೆಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆ ಯುವ ತನಕ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡಕೂಡದು. ಬಾಣಂತಿಯು ಮೊದಲಿನ ಹತ್ತೆಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಇಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅಲುಗಾಡದೆ ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಾಶಯವು ಮುದುರಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗುವುದಕ್ಕೆ, ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯವು. ಮುಂದೆ ಆಕೆಯು ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಬಹುದು.

ಶಿಶು ಸಂಗೋಪನದ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವಿರಂತೆ.

---

೭. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ

ಶಿಶುವೊಂದಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವಾವುದು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ತಾಯ ಹಾಲು ಎಂಬುದೊಂದೇ ಉತ್ತರ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನಾವುದೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವೆನಿಸದು. ಎಲ್ಲಿ—ಬೇನೆಯಿಂದಲೋ, ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳಿಂದಲೋ ತಾಯು ಹಾಲೂಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ—ಆ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಸಾಕಬೇಕು. ತಾಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕೂಡ, ಅವಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯ ಬೇನೆಯು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶರೀರವೇ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ, ತಾಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ತಪ್ಪು ರೀತಿಗಳು. ತಾಯ ಹಾಲು ಒಣಗಿಹೋಯಿತೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಮನಾದ ಕ್ರಮದಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸಲು ತಿಳಿದಿದ್ದು, ತಾಯು ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ, ಜಾಗ್ರತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವಳಾದರೆ ಇಂಥ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯತಃ 'ಅಬ್ಬೆ ಹಾಲಿ'ಗಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಾಯಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರವು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಾಲದಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಇತರ ವಿಧಾನ ಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ತಾಯು ಹೇಗೆ ಹಾಲೂಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ವಿಷಯ ತೊಡಕು ಬಂದಾಗ ತಾಯಿ ವೈದ್ಯ ರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ತಾಯಿ ಮೊದಲಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ತನಕ, ನಾಲ್ಕು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು ಬಾರಿ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಅವಳು ನಿಶ್ಚಯಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮಗುವು ಕೂಗಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಲುಣಿಸಕೂಡದು. ತಾಯಿ ಬಾಣಂತಿಯಾಗಿರುವ ಮೊದಲನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳು ತುಂಬ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ತಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಹಾಲೂಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವು ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಎದೆ ಚೀಪಿದಂತೆ, ಹಾಲುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕ. ಇದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಾದರೂ ಸರಿಯೆ, ಅದು ಬರಿದಾಗುವಂತೆ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಡಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಇತರ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಇತರ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವು ಮಗುವಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದೆಂದು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯುವಿರಿ.



ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಯದ ಕೂಸು.

ಹಾಲು ಬರಿದಾಗಿ ಕಾಣುವ ತಾಯಂದಿರು, ಕ್ಲಪ್ತಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊಲೆಯೂಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಡಬಾರದು. ಆಗಾಗ ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಎದೆಗೆ ಒತ್ತುವುದೂ, ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಎದೆಗೆ ಒತ್ತುವುದೂ ಆವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ತಾನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ

ಹಾಲು ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸದಲ್ಲೂ, ಕ್ರಮೇಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯರು ಹಾಲು ಉಂಟಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಬೇರೆಯೇ ಔಷಧ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಶ್ರಮದಿಂದ ಮಗುವಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಆರು ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಯದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶು.

ಕೆಲವೊಂದು ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ 20–22 ದಿನಗಳ ತನಕ ಹಾಲು ಸಮನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು, ಮೊದಲು ಹಾಲು ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು, ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ಮೊಲೆಯೂಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ತನಕವಾದರೂ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಶುವಿನ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯ ಹಾಲೊಂದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಹಾಲಿಗೂ ಮೊದಲು ಒಂದು ರೀತಿಯ ದ್ರವ ಬರುವುದು. ಕ್ಷೀರ ಮೊದಲಿಗೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಸತ್ವ ವಸ್ತುಗಳಿರುವುವು. ಅವು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಸರಿಯೆ, ತಾಯು ಹಾಲೂಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಡಕೂಡದು.

ಶಿಸುವಿನ ಮೊದಲಿನ ದಿನ ಸುಮಾರು ಆರು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಲೂಡಿ ದರೆ ಸಾಕು. ಮರುದಿನ ನಾಲ್ಕು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆಯೂ, ಮುಂದೆ 3—4 ತಾಸುಗಳ ಅವಧಿಗೂ, ತಾಯಿ ತಾನು ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲೂಡಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಮಗುವು ಕೂಗಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ, ಕಾಯಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿ ಅದರ ತೃಷ್ಣೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಬಹುದು. ಮಗುವು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೂಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಹಸಿವಿಗಾಗಿ ಕೂಗಬಹುದು; ಚಳಿ ಸಕೆಗಳಿಂದ, ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಅಡಸರಣೆಯಿಂದ ಅದು ಕೂಗಬಹುದು. ಹೀಗಿರುತ್ತ, ಅದು ಕೂಗಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಲುಣಿಸಕೂಡದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೋ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೋ ಎಂದು ತಾಯಿ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ಈ ಅಂದಾಜಿನಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೆಚ್ಚಾ ದರೆ ಮಗುವು ಕಕ್ಕುವುದು; ನೀರಾಗಿ ಹೇಸಿಕೆಮಾಡುವುದು. ಆಗ ಆಹಾರ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಲಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಮಿತಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದಂತಾಯಿತು.

ಮಗುವನ್ನು ಆಗಾಗ ತೂಗಿ ಅದರ ತೂಕ ತಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡರೆ, ಅಥವಾ ಆ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೊ ಅಷ್ಟಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

೮. ಎದೆಹಾಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ

ತಾಯ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ವಿಚಾರಿಸುವ. ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಮಗುವಿನ ಪಚನಾಂಗಗಳು ಬಲಿತಿಲ್ಲ. ಅವು ಬಲುಮೆಲ್ಲಗೆ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ರೂಢಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ದನ, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ಬದಲಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ

ಮೊಸರು ಉಂಟಾಗುವುದು. ದನದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಸೇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವವೂ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯ. ಆ ಹಾಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಇರುವುದು. ನಾವು ಕೊಡುವ ಹಾಲು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಶೀತವೂ, ಬೆಚ್ಚಗೂ ಆಗ ಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಲೆಯೂಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತಿದ್ದಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ವರ್ತುಲ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುವು.

ಅಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಗೂ ಅದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ. ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಕ್ಲಪ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ದೊರೆಯುವುವು. ಅವಳಿಗೆ ಬಾಟ್ಲ ಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲ.

ಶಿಶುಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗು ತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 1000 ಶಿಶುಗಳಿಗೆ 300 ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಆ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿದರು; ಅಲ್ಲಿ ಮಡಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ನೇಕಡ 85% ಬಾಟ್ಲಯಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನವಾಯಿತು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲು ತಾಯಿಗೂ, ಮಗುವಿಗೂ ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾದುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ.

ಸಿಸುಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿವೆಯಷ್ಟೆ. ಈಗ ತಾಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ:

	ಸಕ್ಕರೆ	ಕೊಬ್ಬು	ಪ್ರೋಟೀನು
ಹಾಲಿನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬರುವ ದ್ರವ ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ 8 ದಿನ . . .	3·0	2·5	6·0
ಎರಡನೇ ವಾರ	6·0	3·0	3·0
ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಗೆ ತಾಯ ಹಾಲು .	7·0	3·0	1·5

ಇದಲ್ಲದೆ ಲವಣಗಳೂ, ಜೀವಾತುಗಳೂ ಸೇರಿರುವುವು.

ಮುಂದೆ ಕೃತಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿರಂತೆ.

೯. ಕೃತಕ ಪೋಷಣೆ

ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತಾಯ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು; ಮಗುವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಇದು ಸಾಲದಾಗುವುದು. ಜತೆಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗುವುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ನಮಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತರು ಡಬ್ಬಿಹಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒದಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವಾಗ—ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ಸಮನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಣಿಸಬೇಕು.

	ಸಕ್ಕರೆ	ಕೊಬ್ಬು	ಪ್ರೋಟೀನು
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	5·0	3·5	3·3
ಎದೆಹಾಲು	7·0	3·5	1·3

ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆಯೆಂದೂ, ಪ್ರೋಟೀನು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ತೋರುವುದಷ್ಟೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಸಮವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಜೀರ್ಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂತು—ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ನೀರಿಂದ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರಾಗಿ ಎದೆಹಾಲಿನಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದಂಶ ಹಾಲಿಗೆ 3 ಅಂಶ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುವು. ಅದಕ್ಕೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಬರಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಗಟ್ಟಬಹುದು. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಗೆ ಆಗದು.

ಈಗ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ (ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ) ಮೇಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಕಾಡಲೀವರ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಗ್ಲಾಕ್ಸೊ ಮೊದಲಾದ ಡಬ್ಬಿಹಾಲುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವವರೂ ಆ ಹಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಸೇರಿಸಿಯೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬಹುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಶಿಶುವಿನ

ಪಚನಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗು ಬೆಳೆದು ಬಂದಂತೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಬರಲು, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ, ತಂಪಾದ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಕುದಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಹಾಲು ಕೊಡಬಹುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಬರಿಯ ಎದೆಹಾಲಾದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕು.

ಮಗುವಿನ ತೂಕ	ಪ್ರಾಯ	ಆವರ್ತಿ	ಪ್ರತಿಬಾರಿ	24 ತಾಸಿನಲ್ಲಿ
7¼ ರಾತ್ಲು	ಜನನ	—	—	—
6¾ ,,	3ನೇ ದಿನ	5	1 ಔನ್ಸು	5
	4ನೇ ,,	,,	1½ ,,	7½
	5ನೇ ,,	,,	2 ,,	10
	7ನೇ ,,	,,	2½ ,,	12½
	8ನೇ ,,	,,	3 ,,	15
	10ನೇ ,,	,,	3½ ,,	17½ ಔ.
	3ನೇ ವಾರ	,,	4 ,,	20
	1ನೇ ,,	,,	4½ ,,	22½
	2ನೇ ತಿಂಗಳು	,,	5 ,,	25
	3ನೇ ,,	,,	5½ ,,	27½
	4ನೇ ,,	,,	6 ,,	30
	5ನೇ ,,	,,	6½ ,,	32½
	6ನೇ ,,	,,	7 ,,	35
	7ನೇ ,,	,,	7½ ,,	37½
	8ನೇ ,,	,,	8 ,,	40
	9ನೇ ,,	,,	8 ,,	40

(ಮೇಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕವು ಸರ್ ಟರ್ಬಿ ಕಿಂಗ್‌ರವರ The Expectant Mother Feeding & Care of the Baby ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಆರಿಸಿದುದು.)

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನ 6, 10 ಘಂಟೆಗೂ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2, 6 ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 10ಕ್ಕೂ ಹೀಗೆ ಐದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಉಣಿಸುವುದು. ನಡುರಾತ್ರಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಲೇ ಕೂಡದು. ಮಗು ಕೂಗಿದಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.

ಒಂದು ದಿನದ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ರೀತಿ: ಹಾಲು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ, ಈ ಅಳತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು.

30 ಔನ್ಸು—ಆಹಾರ ಬೇಕಾದರೆ

ಮೇಲಿನ ಹಾಲು (ಕುದಿಸಿದ್ದು)	3 ಔನ್ಸು.
ತಿಳಿ ಸುಣ್ಣದ ನೀರು	1½ ಔನ್ಸು.
ನೀರು (ಕುದಿಸಿದ್ದು)	15½ ಔನ್ಸು.

ಇದಕ್ಕೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ 3ರಷ್ಟಾಗಲಿ, ಚೀನಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾದರೆ 2ರಷ್ಟಾಗಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು. ತಿಳಿ ಸುಣ್ಣದ ನೀರು ಎಲುಬಿನ ರಚನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಆಗ ಹಾಲು ಕುದಿದು ತಣಿದಿರಬೇಕು.

ಹಾಲು (ಕುದಿದುದು)	15 ಔನ್ಸು
ತಿಳಿ ಸುಣ್ಣದ ನೀರು	1½ ಔನ್ಸು
ನೀರು ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ್ದು	13 ಔನ್ಸು
ಚೀನಿ ಸಕ್ಕರೆ (2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ)	
ಇಲ್ಲವೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್	2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ
ಕಾಡಲೀವರ್ ಎಣ್ಣೆ	3 ಚಾ-ಚಮಚೆ

ಗ್ಲಾಕ್ಸೊ, ಕೌ ಎಂಡ್ ಗೇಟ್ ಮೊದಲಾದ (ಕೆನೆಯುಳ್ಳ) ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿ:

ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ

ಪುಡಿಹಾಲು	2 ಔನ್ಸು (3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ, 2 ಸಣ್ಣ ಚಮಚೆ)
ಚೀನಿ ಸಕ್ಕರೆ	2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ

ಕಾಡಲೀವರ್ ತೈಲ 3 ಚಮಚೆ
ನೀರು (ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ್ದು) 30 ಔನ್ಸು

ಈ ಯಾವ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದಾದರೂ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮಗುವು ಮೊಲೆಯುಂಡ ಬಳಿಕ, ಅದರ ಜತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೀಳುವ ಅಂಶವನ್ನು, ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಣಿಸುವುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೃತಕ ಹಾಲನ್ನು ಚಮಚೆಯಿಂದಲೇ ಕುಡಿಸಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಸೀಸೆಯಿಂದ ಉಣಿಸದಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಕೃತಕ ಹಾಲನ್ನು ಬಲು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೂ ಅವಶ್ಯ. ಮೊದಲಿನ ದಿನ ಅದರ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರ 25–30 ಔನ್ಸು ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ 5 ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು ಕೃತಕ ಹಾಲು ಸೇರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದೊಂದು ಔನ್ಸಿನಂತೆ ಬೇಕಾದ ಮಿತಿಗೆ ದಿನವಹಿ ಏರಿಸಿ ಹೋಗಬಹುದು.

ಮಗುವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲಿಂದಲೇ ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣವಾಗದು. ಅದರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ C ಜೀವಾತುವಿನ ಕೊರತೆ ಬೀಳುವುದು. ಇದು ತಾಯ ಹಾಲಲ್ಲೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ—ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾವು, ಪಪಾಯ, ದ್ರಾಕ್ಷೆಯಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅವುಗಳ ರಸವನ್ನು ಊಟದ ವೇಳೆ ಚಮಚೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಬೇಕು.

---

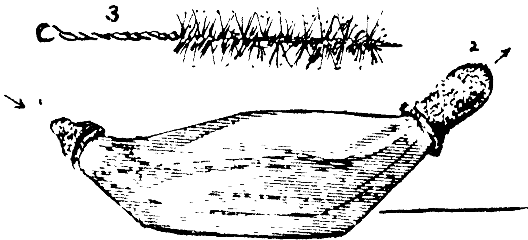
೧೦. ಉಣಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು

ಕೃತಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಉಣಿಸುವವರು, ತಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತುಂಬ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದಾದರೆ, ಆಗ ಬೇರೆಯೊಂದು ತಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಚಮಚೆಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಚಮಚೆಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ, ನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ, ಮುಂದೆ ಕೃತಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಯಾವ ತೊಡಕೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೃತಕ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ ಕುಡಿಸುವವರುಂಟು. ಹಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ಬೇಕು. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಬ್ಬಾಯುಳ್ಳ ಸೀಸೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುವು. ಅವು

ಗಳಲ್ಲೂ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ—ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಆಕಾರವು ಸಮನಾದುದು. ಅಂಥ ಸೀಸೆಯನ್ನು, ಹಾಲು ಚೆಲ್ಲದಂತೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬಹುದು.

ಇಂಥ ಸೀಸೆಗಳ ಬಾಯಿ, ಒಳಗಡೆ ತೊಳೆಯಲು ಬರುವಷ್ಟು, ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಎರಡೆರಡು ಬಾಯಿಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿರಿ. ಅದರ ಒಂದು ತುದಿಗೆ ರಬ್ಬರಿನ ತೊಟ್ಟನ್ನು ತಗಲಿಸುವರು. ಇದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಬದಿ. ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಬರಿಯ ಚಿಕ್ಕೊಂದು ತೂತಿ



1. ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ ಗಾಳಿ ಬರುವ ದ್ವಾರ. 2. ಊಡುವ ದಿಕ್ಕು.
3. ಸೀಸೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಬ್ರಷು.

ರುವ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತುದಿಯು ತೊಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿನ ತೂತಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಸೀಸೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿ, ಹಾಲಿನ ಪ್ರವಾಹವು ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ತುದಿಯನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲ್ಲದೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟರೂ ಅನುಕೂಲ. ಆದರೆ ಬೆಣೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬಾರದು. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೀಸೆಗಳಿಗೇನೆ ತೊಟ್ಟು ತಗಲಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದುಂಟು. ಮಗುವಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಚೀಪಿದರೂ, ಸೀಸೆಯ ಒಳಗೆ ಗಾಳಿ ಹೋಗಲು ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಹಾಲು ತೊಟ್ಟಿಂದ ಸಮನಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವು ಆಯಾಸಗೊಂಡು, ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಮಗುವು ಸೀಸೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಚೀಪುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿ.

ಕೃತಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಹಾಲೂಡುವಾಗ ಅದು 100°F. ಬೆಚ್ಚಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬಿಸಿಯಾದ, ಇಲ್ಲವೆ ತಣ್ಣಗಾದ ಹಾಲನ್ನು ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೊಡು

ವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಹಾಲು ತಣಿದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ವಾಯುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಅದು ತೀರ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಯ ಕೋಮಲ ಚರ್ಮವು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ಬೇಕು. ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಎಷ್ಟೋ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಕೇವಲ ನಿರುಪಯೋಗದುವು. ತೊಟ್ಟಿನ ತುದಿಯು



ಬರಿಯ ಇಂಥ ಊಜುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಕೂಡದು.

ಉಬ್ಬಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಸೀಸೆಯಿಂದ 30 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸೀಸೆ ಇರಿಸಬಾರದು. ಮಗು ಉಂಡು ಆಗಲಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಆಗ ಚಮಚೆಯಿಂದ ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ ತುಂಬಿಸಿ ಬಿಡುವ ತಾಯಂದಿರೂ ಇದ್ದಾರೆ—ಮಗು ಬೇಕಾದಾಗ ಕುಡಿಯುವುದೆಂದು. ಹಾಗೆ ಮಗುವು ಕಾಲ ತಪ್ಪಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೇ ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ಬೇನೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಬರುವುವು.

ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆಯ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆಗಾಗಲೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ತೊಟ್ಟನ್ನು ಕಳಚಿ ಅದನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ,

ಒಳಹೊರಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ಬಳಿಕ ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಎಲ್ಲಾದರೊಂದು ಕಡೆ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಸೀಸೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿಸಿ ಕುಲುಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೂನು ಬ್ರಶ್‌ಗಳಿಂದ ಅದರ ಒಳಗಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

೧೧. ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲಿನ ವರ್ಷದ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವು ಹಾಲು. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದೂ ಜತೆಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಸೇರಿಸುವುದೂ ಆವಶ್ಯಕ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಬರುವಿಕೆಗೂ, ಬಂದುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಅದು ಅಗತ್ಯ. ಏಳನೆ ತಿಂಗಳಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಒರಟು ಬದಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವು ಜಗಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕು.

ಮಗುವು ಸುಮಾರು 9ನೇ ತಿಂಗಳಿಂದ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಆಗ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವು ಹಾಲೇ ಆದರೆ, ಅದರ 5 ಉಣಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡರ ಜತೆಗೆ, ಒರಟು ಬ್ರೆಡ್, ಸಾಗೋ ಇಲ್ಲವೆ ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ, ಮಣ್ಣಿಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಅನ್ನವನ್ನು ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತೀರ ನಿಧಾನವಾಗಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅನ್ನ ಕೊಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಆಗ ಪಿಷ್ಟವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, 'ಯಕೃತು' ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುವು.

ಸುಮಾರು 15 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಗಂಜಿಯನ್ನೂ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿಯಲು ಬಂದೊಡನೆ, ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು.

ಅಂತು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತರಬಹುದಾದ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಆಗ

ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಕಾಲ ತಿದ್ದಿದಲ್ಲಿ ಅನಂತರ ಮಗುವು—ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಣ್ಣಲು ಶಕ್ತವಾಗುವುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ವೇನೆಂದು ಹಿಂದಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿರಿ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಹಾಲು ಬಹುಕಾಲದ ತನಕ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿರಬೇಕು.

೧೨. ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರೆ

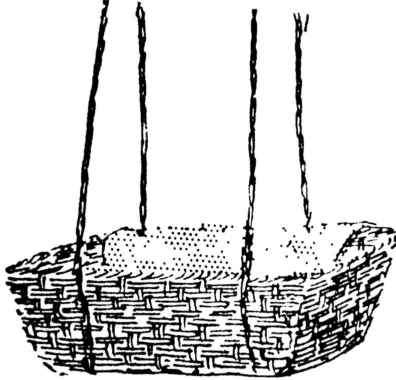
ಆಹಾರದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯು ನಿದ್ರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವ ರಾದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬ ನಿದ್ರೆಯು ಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕೊರತೆ ಬಂದರೆ, ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದು. ಮಗುವು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡಲು, ಅಭ್ಯಾಸವು ಮುಖ್ಯವಾಗು ವುದು. ಅದನ್ನು ಕ್ಲಪ್ತಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಉದಾ ಸೀನಳಾಗಬಾರದು. ತಾನು ಎಚ್ಚರವಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರವಿರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ನಿದ್ರೆಯು ಅದರ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೀಗೆ ಇರ ಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ:

	ನಿದ್ರೆ	ಜಾಗರ
1ನೇ ತಿಂಗಳು	21 ತಾಸು	3 ತಾಸು
6ನೇ „	18 „	6 „
1 ವರ್ಷ	15 „	9 „
4 ವರ್ಷ	13 „	11 „
6 ವರ್ಷ	12 „	12 „
9 ವರ್ಷ	11 „	13 „

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಡವಾಗದಂತೆ ಏಳಬೇಕು. ದಿನದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಮುಖ್ಯತಃ ಶಿಶು ವಾದರೆ ಬೆಳಗೂ ಸಹ, ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.

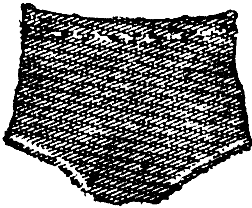
ಅವು ಹಾಗೆ ನಿದ್ರಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಬೇಕು; ಅನುಕೂಲತೆಯೂ ಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ತೊಟ್ಟಿಲು, ಬುಟ್ಟಿಯಂತೆ, ತೂತುಳ್ಳದಾದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಅದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಹವೆಯು ತಂಪಾಗಿರುವುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ

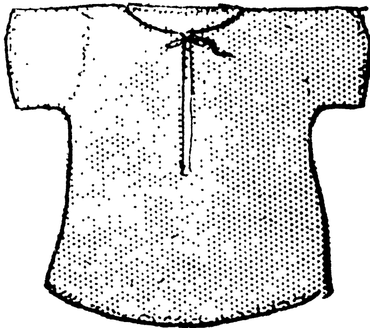
ಮರ ಇಲ್ಲವೆ ಲೋಹದ ತೊಟ್ಟಿಲುಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಚೆನ್ನಲ್ಲ. ಅವಕ್ಕೆ ಹಾಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮಿದುವೂ, ಚೊಕ್ಕವೂ, ಬೆಳ್ಳಗೂ ಆಗಿರಬೇಕು.



ಬೀಳಲಿಂದ ಹೆಣೆದ ತೊಟ್ಟಿಲಾದರೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಸಂಚರಿಸಿ ತಂಪಾಗಿರುವುದು.

ಮಗುವಿನ ಅಂಗಿ, ಇಜಾರಗಳು ಅದರ ಮೈಯನ್ನು ಬಿಗಿಯುವಂತಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಊಟವು ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು.





ಚಿಕ್ಕ ಕೂಸಿನ ಚಡ್ಡಿ, ಅಂಗಿಗಳು. ಇವು ಹೆಣೆದುವಾದರೆ ಉತ್ತಮ.

ರಾತ್ರಿಕಾಲ ಮಗುವು ಅಜೀರ್ಣಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೋ ಅಥವಾ ತುಂಬ ಆಹಾರವನ್ನೋ ತಿಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಪ್ನರಹಿತ ಸುಖನಿದ್ದೆ ಬರಲಾರದು. ಅಂಥ ತಿಳಿ ನಿದ್ದೆಯು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವು 6—7 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯವಾಗಲು, ಹಿರಿಯರಂತೆ ರಾತ್ರಿಯೂ 3—9 ತಾಸಿನ ತನಕ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಕಲಿಯುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯು ಕೆಟ್ಟದೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಮಲಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಲಗಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿಸುವ ಬದಲು, ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಿಂದ ಕೊಡುವ ಹಿಂಸೆಯು ತಿಳಿಯದವರು ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಾಚಾರವೇ ಸರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಯ	6	7	8	9	10	11	12	13
ನಿದ್ರೆ ತಾಸು	$11\frac{1}{4}$	$11\frac{3}{4}$	$10\frac{3}{4}$	$10\frac{1}{4}$	10	10	$9\frac{1}{2}$	$9\frac{1}{2}$
ಪ್ರಾಯ	14	15	16	17	18			
ನಿದ್ರೆ ತಾಸು	9	9	$8\frac{1}{2}$	$8\frac{3}{4}$	$8\frac{3}{4}$			

ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರಾಕಾಲವು ಎಷ್ಟು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದು ತಿಳಿಯದೇ?

---

೧೩. ಮಗುವಿನ ಸ್ನಾನ

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮೀಯಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಳಿತಾದುದು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಅಹುದು. ಆದರೆ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನದ ಮನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಸ್ನಾನ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯ ಕೂಡದು. ಮಗುವಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು—ನೀರು, ಸಾಬೂನು, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಅನಂತರವೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತರತಕ್ಕುದು ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯು ಚೊಕ್ಕವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲೂ ಕೊಳೆ ಕೆಸರುಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ವಿರಬಾರದು. ಅಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ಬೆಳಕಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿರ ಬೇಕು. ಆದರೆ ನೇರಾಗಿ ಹೊರಗಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ ಇರಕೂಡದು. ನೀವು ಬಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವಿರಾದರೆ ತುಸುವೂ ಒಲೆಯ ಹೊಗೆ ತುಂಬಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಳೆ ಮಗುವನ್ನು ಮೀಯಿಸುವ ನೀರನ್ನು, ಮೊದಲಿಗೆ ಬೋಗಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದರ ಉಷ್ಣತೆ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತೆ 100°F.ಗೆ ಮೀರಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಬಿಸಿನೀರಿಂದ ಕೆಂಪಾಗುವಷ್ಟು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂಸೆಯು ತಪ್ಪು. ದೊಡ್ಡವರ ಕೈಗೆ ನೀರಿನ ಕಾವಿನ ಅಂದಾಜು ಸಹ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕೈ ಮುಳುಗಿಸಿದರೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದು ಎಳೆಗೂಸಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗುವುದು. ಈ ವಿಚಾರ ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು.

ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ, ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಮೊದಲಿಗೆ ಅದರ ಮೂಗಿನ ನೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಕುಚ್ಚನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಹಿಂಡಿತೆಗೆದು, ಆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ, ಫಕ್ಕನೆ ತಿರುಗಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಅಂಟಿದ ಕೊಳೆಯು ಕಿತ್ತುಬರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಅನಂತರ ಮಗುವಿನ ಬಾಯನ್ನೂ, ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಸಿಕ್ಕವನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಒರಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸಿಕ್ಕ ಅಧಿಕವಾದರೆ, ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಇಷ್ಟು ಕೆಲಸವಾದ ಬಳಿಕ, ಮಗುವಿನ ಮೋರೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಅದರ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಜಾಣ್ಮೆ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಹಿಂಸೆಯಾಗಬಾರದು; ನಿಮಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದರ ಕತ್ತು, ತಲೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಎಡಕೈಗೆ ಸಿಗಬೇಕು. ಆಗ ಬಲಗೈ ನೀರೆರೆಯಲು, ಉಜ್ಜಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಅದರ ಮೈ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತಲೆ ಮೀಯಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ—ತಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನ ಬೋಗಣಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ನೀರು ಸಿಂಚಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಸಾಬೂನನ್ನು ತಾಗಿಸಿ, ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ಬಳಿಕ ನೀರಿಂದ ತೊಳೆದು, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿಬಿಡಬೇಕು.

ಅನಂತರದ ಕೆಲಸ ಮೈ ಮೀಯಿಸುವುದು. ಮಗುವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಂಗಾತ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೆಕ್ಕನೆ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಮೈ ನೀರು ಮುಖಕ್ಕೆ

ಬೀಳದಂತೆ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಡಿದು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೀಯಿಸು ವವಳು ತನ್ನ ಉಗುರು ಬೆಳೆಯದಂತೆಯೂ, ಆದರ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ತುಂಬಿರ ದಂತೆಯೂ ನೋಡಬೇಕು. ಬಲು ಹೊತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿಸ ಬಾರದು. ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿದ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಇಳಿಯಲೂ ಬಾರದು. ಸ್ನಾನವಾಯಿತೆಂದರೆ ಮೃದು ಟವೆಲಿನಿಂದ ಮೈ ಉಜ್ಜಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಮೈಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಿ, ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಇಂಥ ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರು.

ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವಾಗ, ಕೊಳೆ ಸೇರುವ ಭಾಗಗಳ ಕಡೆಗೆ ಎಚ್ಚರ ಬೇಕು. ಕತ್ತಿನ ನೆರಿಗೆ, ಕೊಂಕುಳು, ತೊಡೆ, ನಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಗಡೆ ಬೆವತು ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವಾಗ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಾಬೂನುಗಳ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಬೂನು ಗಳೇ ಬೇರೆಯಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಿದೆ. 'ಪಿಯರ್‌ಸೋಪ್'ನಂಥ ಉತ್ತಮ ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರದವರು, ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನಂಥ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸದು. 'ಸೀಗೆ'ಯು ಅಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ.

ಮಗುವನ್ನು ಉಜ್ಜುವ ಟವೆಲುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಿದುವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಟರ್ಕಿ ಟವೆಲಿನ ಮಾದರಿಯಂತಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳ ನೂಲಿನಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯಾಗಲಿ, ತುಂಬ ಹುರಿಯಾಗಲಿ ಇರಬಾರದು. ಆಗ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಕೋಮಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

---

೧೪. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳೂ, ಆಹಾರವೂ

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಡ. ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅವಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಣಿಸಿಕೊಡ

ಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರದೇ ಆಹಾರ ಸಾಕಾದರೂ—ದೊಡ್ಡವರು ಕುಡಿಯುವ ಕಾಫಿ, ಚಾದಂಥ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು. ತುಂಬ ಖಾರ



ಆರೋಗ್ಯವಂತ 1½ ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಬಾಲಕಿಯು.
ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮಗುವು ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ.
ಎಳೆಬಿಸಿಲು ಮಗುವಿಗೆ ಹಿತವಾದುದು.

ಒಡವೆಗಳನ್ನು ತಿನಿಸಕೂಡದು. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಲವಣ, ಜೀವಾತು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯಿರಬಾರದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ

ಮಗುವು ಒಂದು ವರ್ಷವಾದೊಡನೆ ಬರಿಯ ಅನ್ನ ಹಾಲನ್ನು ಉಣ್ಣಲು ಕಲಿಯುವುದು. ಅಕ್ಕಿಯು ಕೇವಲ ಪಿಷ್ಟಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗದು.

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತತೆ ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಕ್ಲಪ್ತ ಕಾಲಕ್ಕೇನೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬಿಡು ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಕೂಡದು. ಹಿರಿಯರು ತಿನ್ನುವಾಗ ತಾವು ಮಿತಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಾಗುವರು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ದೊಡ್ಡವರು ಬಾಯಾಡಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡರೆ ತಮಗೂ ತಿನಿಸು ಬೇಕೆನ್ನುವರು.

ಆಗಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೆಪ್ಪರಮಿಂಟು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯಂಥ ಸಿಹಿ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ತಪ್ಪು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಸಿಹಿ ಒಡವೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಊಟದ ಅಂಗವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಹಳ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಡುತ್ತ ಬರುವುದು.

ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಅವು ಆತುರಗೊಂಡಾಗಲೂ ದಣಿದಾಗಲೂ ಸಮನಾಗಿ ಉಣ್ಣವು. ಆದುದರಿಂದ ದಣಿವಿಗೆ ತಕ್ಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಉಂಡೊಡನೆ ಆಡಲು ಬಿಡಕೂಡದು. ತುಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕು.

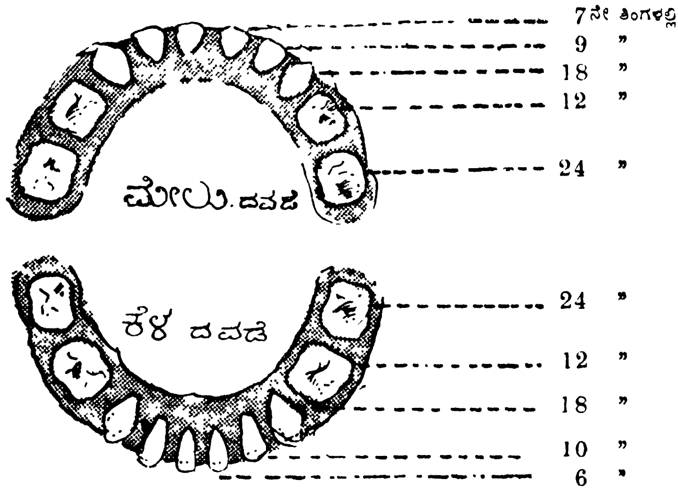
ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆಯು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ. ತಾಯಂದಿರು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ನೂರಾರು ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮುದ್ದಾಟದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಹಲವು ಎಚ್ಚರಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

೧೫. ಮಕ್ಕಳ ಅಸ್ವಸ್ಥಗಳು

ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಬಹಳ ಜವಾಬುದಾರಿಯದು. ಕೇವಲ— ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವೊಂದನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಈ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಕೂಸೊಂದು ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ಬೇನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕತನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬೇನೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಉದಾಸೀನವಾಗಿ ಕಂಡರೆ, ಮುಂದೆ–ಆಗಲೋ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕವೋ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯಹಾನಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕವರ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಬೇಕು. ಮಗುವೊಂದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡರೆ ಕೂಡಲೆ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆ ತಿದ್ದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕೊರತೆಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತಿಸಲೂ ಬಹುದು.

ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಾಯಂದಿರು, ಮನೆಯವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಬಹಳ ಇವೆ. ಮೊದಲಿಗೇನೆ— ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಜೀವನ



ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲು ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.

ಮಾಡುವದು. ಮನೆಯ ವಟಾರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿರಿಸುವುದು— ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದು. ಅದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಗಲೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು.

ಎಷ್ಟೋ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಬೇನೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇನೆಯ ಕಾರಣ

ತಿಳಿಯಲಾರದವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತೊಡಗಬಾರದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗೃಹವೈದ್ಯರೆಂಬಂತಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಬೇರು, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೊಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ನಡೆಯಿಸಬಾರದು. ಹಲವು ಬಾರಿ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಹಾನಿಗಿಂತ, ಮೂಢರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಈಗ ಮಗುವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಏತ ರಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು—ಅದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವ:—

1. ಅದರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ದಣಿವು ಕಾಣುವುದು. ಅದು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹಟ ವನ್ನೋ, ಅಳುವನ್ನೋ ತೊಡಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದು.

2. ಮಗುವು ಅನ್ನ, ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು; ಅವನ್ನು ತಿನಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಮಾಡಲೂ ಬಹುದು.

3. ಮಗುವು ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದಿಸಬಾರದು; ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿದರೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

4. ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದ ನೋವುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

5. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದು, ಕಣ್ಣು ಬಾಡಬಹುದು.

6. ಕಣ್ಣು ಕಳೆಗುಂದಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ಅತಿ ಹೊಳಪೇರಲೂ ಬಹುದು.

ಇಂಥ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ—ಅದರಲ್ಲೂ ಮೈಯ ಉಷ್ಣತೆಯೇರಿದೆ ಎಂದೊಡನೆ, ಅದನ್ನು ತಿರುಗಾಡಿಸದೆ, ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳ ಕೊರತೆಯಿರಬಾರದು. ಮೈ ಉಷ್ಣತೆಯೆಷ್ಟೆಂದು ಥರ್ಮಾಮಿಟರು ಮೂಲಕ ನೋಡಬೇಕು. ಅದರ ನಾಲಗೆ ಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚಾಚುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ 'ಅಗ್ರ' ಸೇರಿದೆಯೋ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ 'ಎನಿಮಾ' ಕೊಟ್ಟು (ಅಂದರೆ ಭೇದಿಯಾಗಲು ಉಪಾಯ; ಮದ್ದಲ್ಲ) ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಗೆಯುವಾಗ ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆಸಂದು, ತೀರ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಥರ್ಮಾಮಿಟರು ಇಟ್ಟು, ಉಷ್ಣತೆಯೆಷ್ಟೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಇದು 98·4°F. ಇರುವುದು. ಇದ

ರಂತೆ ಮಗುವಿನ ಕೈಯ ನಾಡಿ ಹಿಡಿದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆಷ್ಟು ಬಡಿತವಿದೆಯೆಂದು ನೋಡಬೇಕು. ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಗಡಿಯಾರವನ್ನೂ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕೈಯನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಣಿಸಬಹುದು. ಮಗುವು



ಮಗುವಿಗೆ ಬೇನೆ ತೊಡಗಿತೆಂದರೆ ಅದರ ಮುಖಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದಲೇ ಅದರ ಸೂಚನೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆರಡೂ ಆಗ ತಗ್ಗುವುವು.

ಜನಿಸುವಾಗ ನಾಡಿಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 130ರಷ್ಟು ಇರುವುದು. ಎರಡನೇ ವರ್ಷ 110; 5ಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ 100, ಎಂಟನೇ ವರ್ಷ 90 ಮತ್ತು 12ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 80ಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಈ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಬಹಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮಗುವು ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಬೇನೆಯೇನೆಂದು ತಿಳಿದ ಬಳಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತೊಡಗಬೇಕು. ನಿಮಗೇ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು.

೧೬. ಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳು

ಮಗುವಿನ ಯಾವತ್ತು ಬೇನೆಗಳ ವಿಚಾರ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳ ವಿಷಯ ಹೇಳಿ ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವೆವು.

ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ (Cœliac). ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸುಮಾರು–ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗಿ, ಭೇದಿಯು ಬಿಳಿದಾಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಂದ ಅದು ನರಳಲೂ ಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಇದು ಇಂಥ ಬೇನೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ 'ಕೊಬ್ಬ'ನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೀಗಾಗುವುದೆಂದೂ, ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ನೋವಿನ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಶಾಕ ಕೊಡಬೇಕು. ಭೇದಿಗೆ ಮದ್ದು ಕೊಡುವ ಬದಲು, 'ಎನಿಮಾ' ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಾದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೃಶರೋಗ. ಮಕ್ಕಳು ದಿನಹೋಗುತ್ತ ಕೃಶರಾಗುತ್ತ ಬರುವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಛಾಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೈಯು ಬಿಳಿದು ಒತ್ತುವರು. ಈ ಬೇನೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾಣುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಕಾರಣ. ಈ ಅಣುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಲವಣಗಳು ಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಮಗುವು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದಲೂ, ತುಂಬ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ (ಬೆಳಗಿನ ವ ಸಂಜೆಯ) ಅಲೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಹೊಂದಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂ ತುಂಬ

ಬೇಕು. ಈ ಬೇನೆಯ ಕುರುಹನ್ನು ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತದ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗೂರು, ನೇವಸ (Bronchitis). ಮಗುವು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದೂ, ಸದ್ದುಮಾಡಿ ಉಸಿರಾಡುವುದೂ ಇದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗೂರು ತೊಡಗಿದೊಡನೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಬೇನೆಯು 'ಕೋರ', ನಾಯಿಕೆಮ್ಮುಗಳಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮುಖ್ಯ ನಾಳವು, ಕೆಲವು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಒಂದು ನಾಳವು ಹೋಗುವುದಷ್ಟೆ. ಅದು ಕವಲೊಡೆದು ಮುಂದೆ ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೋ ಮೂಗಿನಿಂದಲೋ ಈ ನಾಳವನ್ನು ಸೇರಿ, ಬಾಧಿಸಬಹುದು.

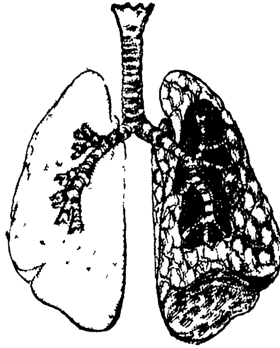
ಮಗುವು ಮಲಗಿದ ಕೋಣೆಯು ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಆ ಕೊಟಡಿಯ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇವವು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ, ಉಗಿ ಹೊರಡುವ ಒಂದು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕಾದೀತು. (ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.) ಎದೆಗೆ 'ಎಂಟಿಫ್ಲೊಜಿಸ್ಟಿನ್' ಲೇಪ ಹಚ್ಚುವುದು ಒಳಿತು. ಮಗುವಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸದ ಹತ್ತು ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲೋ ಜೇನಿನಲ್ಲೋ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಲೇ ಕೂಡದು. ಬದಲು ಹಾಲು, ತರಕಾರಿ, ಕಾಡಲೀವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ತತ್ತಿಯಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಈ ಬೇನೆಯು ತಿರುಗಿ ತಿರುಗಿ ಬರಬಹುದಾದುದರಿಂದ, ಒಮ್ಮೆ ಬೇನೆಯು ನಿವಾರಣೆಗೊಂಡರೂ, ನಿತ್ಯವೂ ಶಿಶುವಿನ ಎದೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಸಪ್ಪೆ ನೀರಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಗೂರು ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಶೀತ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವ ಬೇನೆಯೆಂದರೆ ಶೀತ. ಮುಂದೆ ಅದರಿಂದಲೇ ನೆಗಡಿ (ಕೆಮ್ಮು), ಜ್ವರ, ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ, ಗೂರುಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಆದುದರಿಂದ ಶೀತದ ಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹವೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕೊಟಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಸಿಂಬಳವು ತೊಡಗಿ, ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಬಾಧೆಕೊಟ್ಟು ಮುಂದೆ ತನ್ನಂತೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಸಮನಾದ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಜಾಗ್ರುತಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶೀತದಿಂದ ಮತ್ತಿತರ ಬೇನೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಶೀತವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಸುವುದು ಅಂಟುರೋಗವಾಗಿ. ಇತರ ಶೀತ ರೋಗಿಗಳಿಂದಲೇ ಅದು ಹಬ್ಬುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೊಬ್ಬನಿಗೆ ತೊಡಗಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದು ಬರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಶೀತವಾದವರು ತಮ್ಮ ಉಗುಳು, ಕಫ, ಸಿಂಬಳಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಕೂಡದು. ಅವರು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ತಿರುಗಾಡಲೂ ಬಾರದು. ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಲು, ಸ್ನಾನದ



ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಈ ಕವಲುನಾಳವನ್ನು ಬೇನೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು.

ನೀರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಲು—ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶೀತದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಈ ಬೇನೆ ಬರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅದು ಬರುವುದು. ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ದಣಿವಾದರೆ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಮಲಗಿಸಲು ಇಷ್ಟೇ ಕಾರಣ ಸಾಕು.

ಶೀತರೋಗಿಗೆ, ಸಮನಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗುವಂತೆ ಲಘು ಭೇದಿ ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅವನ ಕಫ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ವಿಷಯ ಎಚ್ಚರ ಬೇಕು. ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ತೊಡಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರಾವಕಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ಬಾಯಿಂದ ಉಗುಳಬಹುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸರ್ವತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಇತರ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲಿಲ್ಲೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪ್ಪು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯೇ ಇದೆ. ಅವೆಲ್ಲ ಅಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೆ—ಕರುಳಿಗೆ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ತ್ರಾಣವು ಕುಂದುವುದು.

ಸಮನಾದ ಆಹಾರ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಂಟಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒರಟು ನಾರುಗಳ ಅಂಶ ಸೇರಬೇಕು. ತೌಡಿನ ಅಂಶವು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಆಗ ಮಲಶೋಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಿದೆ. ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾಳಿನ ಹೊರ ತೊಗಟೆಯು ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿರಬೇಕು.

ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ 'ಕಟ್ಟನ್ನು' ಬಿಸಾಡದೆ, ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ—ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಊಟದ ವೇಳೆ ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ಸಮಯ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಅವರು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಹೋಗುವ ಮೊದಲೂ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದೊಡನೆಯೂ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಇತ್ತ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗಳ ಬಯಕೆಯಾದಾಗ ತಡೆಯುವುದೇ ಇಂಥ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಶರೀರದ ಇಂಥ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಮನಾದ ಅನುಕೂಲತೆ ಇರಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರ (Diarrhoea). ಶಿಶುವಿನ ಮೊದಲಿನ ಒಂದು ವರ್ಷ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬರುವುದು. ಮಗು ಆಗಾಗ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಅಂಥ ಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣಿಸಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಆಗ ಮಗುವಿನ

ಮಲವು ನೀರಾಗಿ, ಹಸುರಾಗಿ, ನೊರೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಹೀಗಾಗುವುದೆಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾದ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಮಗುವು ತಿನ್ನಬಾರದ ಏನೋ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದುದೇ ಇದರ ನಿಜ ಕಾರಣ. ಮಗುವು ಹರೆದಾಡುವಾಗಲೂ ಈ ಬೇನೆಯು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಏನಾದರೂ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಹುಳು, ಕೀಟಗಳನ್ನು ಮಗುವು ಹೆಕ್ಕಿ ತಿಂದು ಈ ಬೇನೆ ಬರಬಹುದು.

ಬೇನೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣಿಸಿದೊಡನೆ ಮಗುವಿಗೆ ತುಸು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಉಣಿಸಿ, ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ಕರುಳು ಚೊಕ್ಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ಚಾಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಸಾಕು. ಈ ಚಿಹ್ನೆ ಇರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ, ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡಲೇ ಕೂಡದು. ಅದರ ಮಲದ ರೂಪವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆದ ಬಳಿಕ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡಿಸಬಹುದು.

ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ 'ವೇ' ನೀರನ್ನೊ, ಬಾರ್ಲಿ ನೀರನ್ನೊ, ಬರಿಯ ನೀರನ್ನೊ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಜ್ವರ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಕೆಟ್ಟೊಡನೆ ಜ್ವರವು ಉಪ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಜ್ವರವೇ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಮಗುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬೇನೆಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಇದನ್ನು ಶೀತ, ಉಬ್ಬಸಗಳು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕೋರ, ಕೋಟಲೆ, ಕೆಪ್ಪಟ ಇವು ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು: ಅವುಗಳ ಪ್ರಸಾರವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಕೂಸುಗಳನ್ನು ರೋಗಿಷ್ಟರ ಬಳಿಗೆ ಎಂದೂ ಒಯ್ಯಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು, ಬೇರೆಯೇ ಮಲಗಿಸಿ ಅವನ ಉಪಚಾರ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೋಗದಿಂದ ಇರಲಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ—ಜ್ವರವು ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪೂರ್ವಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದರಿಂದ ಎಂಥ ಜ್ವರವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾರದು. ಆಗಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಈಗ ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದೆರಡು ಅಂಟುರೋಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸುವ.

ಸೀತಾಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ನೀರುಕೊಟಲೆ. ಈ ಬೇನೆಯ ಪ್ರಥಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ತೊಡಗಿ ಸುಮಾರು 11—16 ದಿನಗಳ ತನಕ ಕಾಯುವುದು. ಅನಂತರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದಣದಂತೆ ಕೆಂಪು ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಬೀಳುವುವು. ಅವು ಮುಂಡಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬುವುವು. ಕ್ರಮೇಣ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರಸಿಕೆ ತುಂಬಿ ಅವು ಬಿಳುಪಾಗುವುದು. ಬಳಿಕ ಅವು ಒಣಗುತ್ತಾ ಬರುವುವು. ಬೊಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿ, ತಿರುಗಿ ಒಣಗಿ, ಮೈಯ ಹುರಿ (ಒಣಚರ್ಮ) ಹೋಗುವ ತನಕ ಈ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂಟಬಹುದು.

ಬೊಕ್ಕೆ ಒಣಗುವಾಗ ಅದರ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಚಿವುಟ ತೆಗೆಯಬಾರದು. ಆಗ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಕಲೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಬೇನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು; ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಮೈಯ ಹೊಟ್ಟು ಹಾರುವ ತನಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು.

ಬೊಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಕ್ಷೀಣ ಬೋರಿಕ್ ದ್ರಾವಕದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ (1 ಔ. ಹುಡಿಗೆ 1 ಗೆಲನ್ ನೀರು) ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದೇ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಸವರಬೇಕು. ಬೊಕ್ಕೆ ತುರಿಸುವುದಾದರೆ ಕಾಬೋರ್ಲಿಕ್ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೈಯಿಂದ ಮೈ ತುರಿಸುವುದು ಎಂದೂ ಒಳಿತಲ್ಲ.

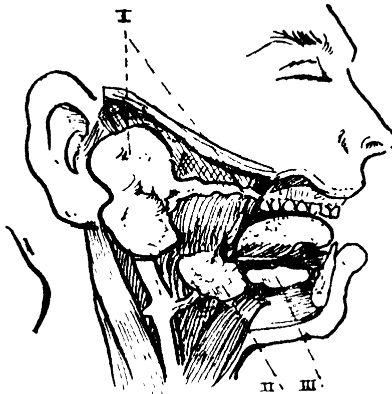
ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಇಪ್ಪೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (Olive oil) ಸವರಬಹುದು.

ಕೋರ (ಗೋರ). ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಂಟುರೋಗ. ಊರಿಂದೂರಿಗೆ ಹಬ್ಬುವಂಥ ಅಪಾಯ ಬಹಳ. ತೀರ ಚಿಕ್ಕವರಿಂದ ತರುಣರ ತನಕ ಇದು ಆಗಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಆದರೆ ಅಪಾಯಕರವೇ ಸರಿ. ಅನಂತರ ಅಷ್ಟೊಂದು ಭೀತಿಯಿಲ್ಲ.

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದು—ಶೀತ ಕೆಮ್ಮಿನಂತೆ ನೆಗಡಿ, ಸಿಂಬಳ ಸೋರುವಿಕೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಹೀಗಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಜ್ವರವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹತ್ತು ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿವಸ ಲಘುಜ್ವರ ಬರುತ್ತಲೇ ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಿವಿ, ತುಟಿ, ಮುಖ, ತಲೆ, ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು

ಮೂಡುವುವು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಇರುವೆ ಕಚ್ಚಿ ಆದ 'ದುಡ್ಡಿ'ನಂತೆ ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆ ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹರಡುವುದು. ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಮುಖದ ಬಿಡು ದುಡ್ಡುಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ದಡಿಕೆ ಬಂದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ಬಳಿಕ ಮಾಸುತ್ತ ಬರುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಶರೀರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಆಹಾರವು ದ್ರವ ರೂಪವಾಗಿರುವುದೂ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮನಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದುದೂ ಅವಶ್ಯಕ.



I, II, III ಸ್ಥಾನಗಳು ವಿವಿಧ ಜೊಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುವು. ಇವುಗಳು ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕೆಪ್ಪಟೆ.

ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಓದಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಬಿಸಿಲಿಂದಾಗಲಿ ದಣಿಸಬಾರದು. ಬದಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬೋರಿಕ್ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟ ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಈ ಬೇನೆ ದೂರಾಯಿತೆಂದು ಎಣಿಸ ಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ರೋಗಿಯು ಮಲಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಕೆಪ್ಪಟೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಯ ಜೊಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬಾತುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗವಿದು. ರೋಗವು ಬಲವಾದಾಗ ಒಂದಾಗಲಿ, ಎರಡಾಗಲಿ ಕಪೋಲಗಳು, ದವಡೆಗಳು ತುಂಬ ಬಾತುಕೊಂಡು, ನೋವು ಉಂಟಾಗು ವುದು. ಊಟಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಆಗ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗವು ಕಾಣಿಸುವ ಮೊದಲು ಜ್ವರವೂ ತಲೆನೋವೂ ಕಾಣಿಸುವುದು. ರೋಗ ಸೋಂಕಿದ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವಾರದಲ್ಲಿ ಅದು ತುದಿಮುಟ್ಟುವುದು. ಕೆಪ್ಪಟವಾದ ರೋಗಿಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅದು ಉಂಟಾಗುವುದು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಾಯನ್ನು ಸೇರಿ, ಜೊಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುವುವು. ಮೆಲ್ಲನೆ ಅವು ಬಾತು, ಈ ಬಾವು ಹೊರಗಿಂದಲೂ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ತನಕವೂ ನರಳಬೇಕಾದೀತು. ರೋಗ ಬಲವಾದಾಗ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದ ಸೋಂಕು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಅಂಟುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಾದ ಆಹಾರವು ಬೇಕು. ಮಲನಿವಾರಣೆಯು ಕ್ರಮವಾಗಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಮಲಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ನೋವು ಉಂಟಾಗುವ ವೇಳೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ, ಶಾಖ ಕೊಡಬಹುದು. ಇತ್ತ ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತು ರೇಶ್ಮೆಯ ವಸ್ತ್ರವೊಂದನ್ನು ಹೊದೆಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

ರೋಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಬಾಯಿಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಉದಾಸೀನರಾಗಬಾರದು.

ತಲೆ ನೋವು. ಇದು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವುದು. ಇದರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾದರೆ ಆಗ ಇದು ಏನಾದರೂ ಜ್ವರ, ಅಂಟುರೋಗದ ಪೂರ್ವ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲವಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದುಂಟು. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದರೂ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು; ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಲೂ ಅದು ಬರುವುದು; ಪಿತ್ತದ ಉಪದ್ರದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಪಿತ್ತದ ಉಪದ್ರದಿಂದ ತಲೆ ನೋವು ಬರಲು, ಜತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗುವುದು. ತಲೆ ನೋವು ವಾಂತಿಗಳು ಸೇರಿ ಇದ್ದಾಗ, ರೋಗಿಗೆ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಬಾರ್ಲಿ, ಗಂಜಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಲಘು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಮವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಇಂಥ ಕಾರಣಗಳು ಮಾಯವಾಗಲು ತಲೆ ನೋವೂ ಮಾಯವಾಗುವುದು.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಲೆ ನೋವು ಆಗಾಗ ಬರುವುದುಂಟು. ಅವರು ಉದಾಸೀನರಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದೂ, ಅಥವಾ

ಏನಾದರೊಂದು ಮುದ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಅದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗ ದಲ್ಲಿ—ಬೇರೆ ಏತರಿಂದ ತಲೆ ನೋವು ಉಂಟಾಯಿತೆಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯತಃ ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಓದಿ ಕಣ್ಣು ನೋವು, ತಲೆ ನೋವುಗಳು ಬಂದರೆ—ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕನ್ನಡಕ ಬೇಕೇ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡಕ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಆಗ ತಲೆ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುವುದು. ತೀರ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಸಮನಾಗಿ, ಕನ್ನಡಕ ಬೇಡಾಗಬಹುದು.

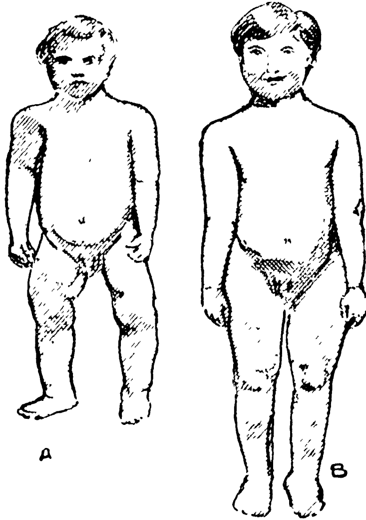
ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಸುಮಾರು ಆರೇಳು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಒಳಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಎದ್ದು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಕಿರುಚುವುದೂ ಓಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಅರೆನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದವರು ಅವರಿಗೆ ಭೂತದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿ, ಅವರು ಬೆದರಿ ಓಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಭೀತಿಯಿಂದ ಅಳುವೂ ಬರು ವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಏನೊಂದೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬದಂತೆ ಮಲಗಿ ಬಿಡುವುದು.

ಮಗುವು ಏನಾದರೊಂದು ಅದ್ಭುತವೋ, ಭೀಕರವೋ ಆದ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಲಗಿದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಕನಸುಕಂಡು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಶಾರೀರಿಕ ಬೇನೆಗಳು ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುವುವು. ಮಗುವಿಗೆ ಆ ಸಂಜೆ ತುಂಬ ಆಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಏನಾ ದರೂ ನೋಡಿ ಹೆದರಿದ್ದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಹಲ್ಲು ನೋವು ಇದ್ದರೂ—ಹಾಗೆ ರಾತ್ರಿ ಬೆದರಿಕೆ ಬರಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಪಚನವಾಗುವ ಮೊದಲು ಮಲಗಿದರೂ ಹಾಗಾ ದೀತು. ಅಕಾಲ ಭೋಜನ, ವೇಳೆ ಮಾಡಿ ಉಣ್ಣುವುದು, ತೀರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಡು ಮಲಗುವುದು ಭೀಕರ ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುವು. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಗುವು ಕವುಚಿ ಮಲಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆಗಳ ನಡುವೆ ಕೈಯಿಟ್ಟರೂ ಹೀಗಾಗುವುದು. ಆಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತವು ತಲೆಗೆ ಓಡಿದಂತಾಗಿ, ಸ್ವಪ್ನ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಏನಾವುದೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆ ರೀತಿ ಭೀತಿಯು ನಿತ್ಯ ಕಾಣಿಸಿದರೆ—ಆಗ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು.

ಗ್ರಹಿಣಿ (Rickets). ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬೇನೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಮುಖವು ಕಳೆಗುಂದಿ ಮೈಯು ಸುಕ್ಕುವುದು. ಮಾಂಸ ಜೋಲು ಬೀಳುವುದು. ಎಲುಬಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮೈಯ ಮಾಂಸವು ಸುಮ್ಮನೆ ಹತ್ತಿಯಷ್ಟು



A. ಗ್ರಹಿಣಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತವಾದ ಶಿಶುವು.
B. ಕಾಡ್‌ಲೀವರ್ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದೇ ಶಿಶುವು.

ಲಘುವಾಗಿ ತುಂಬುವುದು. ಮಗುವಿನ ಎದೆಗೂಡಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಲದಾಗಿ ಅದು ಕುಗ್ಗಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು.

ತೀರ ಮೊದಲೇ ಈ ಬೇನೆ ತೊಡಗಿದರೆ, ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಂಥದು, ವರ್ಷದ ತನಕ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ, ಮಿದುಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಬುರುಡೆಯು, ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿನ ನೆತ್ತಿಯು ಮಿದುವಾಗಿರಲು ಇದು ಕಾರಣ. ನೆತ್ತಿಯ ಮುಂಗಡೆಯೂ ಹಿಂಗಡೆಯೂ ಮುಚ್ಚದ ಎರಡು ಬಾಯಿಗಳಿವೆ. ಮುಂದಿನದು ದೊಡ್ಡದು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು

15 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚುವುದು. ಹಿಂದಿನದು ಕಿರಿಯದು. ಅದು ಒಂದು ವರ್ಷ ದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚುವುದು. ರೋಗಿಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದು ಎರಡು ವರ್ಷದ ತನಕ ಮುಚ್ಚದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಯತೊಡಗಿದರೆ, ಶರೀರದ ಭಾರ ಹೊರಲು ಕಾಲಿಗೆ ತ್ರಾಣ ಸಾಲದೆ, ಕಾಲು 'ಅಟ್ಟೆ'ಯಾಗುವುದು. ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ತೀರ ಕುಗ್ಗಿ, ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಜ್ವರಗಟ್ಟೆ ಪೀಡಿತ ರಂತೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಮಗುವು ಚಿಂತಾಕುಲವೂ ಅಳುಬುರುಕವೂ ಆಗುವುದು.

ಇಂಥ ಬೇನೆಗೆ, ತಿಳಿದೊಡನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಎಲುಬು ಬಲಿಯ ಬೇಕಾದುದು; ಆಗಲೇ ಅದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ— ಆಹಾರದೋಷವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಪಂಡಿತರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿ ನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲ್ಸಿಯಮ್, ರಂಜಕ ಲವಣ ಗಳೂ, D ಜೀವಾತು ದೊರೆಯದೆ ಹೋದರೆ ಹೀಗಾಗುವುದು.

ಹಾಗಿರಲು, ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬದುಕುವ ಮಗುವಾದರೆ ತಾಯಿ ಯಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆತೊಡಗಬೇಕು. ತಾಯಿಯು ತುಂಬ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಕಾಡಲೀವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ತತ್ತಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಜೀವಾತುವನ್ನೂ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು.

ತಾಯಿಗೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ವೇಳೆಯಾದರೆ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕಾಡಲೀವರ್ ತೈಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ತೈಲವು D ಜೀವಾತುವುಳ್ಳದು. ಅದರಂತೆ ಕೆಲ್ಸಿಯಮ್ ಅಂಶ ಸಿಗುವಂತೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ತುಂಬ ಕೊಡ ಬೇಕು. (ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ವಿಷಯ ಅಧ್ಯಾಯ ನೋಡಿರಿ.) ಬೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯು D ಜೀವಾತುವನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವಂಥದ್ದು. ಪೇಟೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಬೇನೆಯು ಬರುವುದುಂಟು. ಬೆಳಕಿನ ಕೊರತೆಯು ಎಂದಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಸಂಜೆಮುಂಜಾನೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲುಗಳು ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬೇಕು.

ಕಾಡಲೀವರ್ ತೈಲದ ಸೇವನೆ ತೊಡಗಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಎಲುಬುಗಳು ಬಲವಾಗುವುವು. ಅದರ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡುಪಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬೆಲೆ ಮತ್ತೂ ಕಡಿಮೆ. ಅದೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು.

ಉಪ್ಪುನೀರಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದೂ, ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ವೇಗವಾಗುವಂತೆ ಮೈಯನ್ನು ಬರಬರನೆ ತಿಕ್ಕುವುದೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು.

ಚಿಕ್ಕತನದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಗ್ರಹಿಣಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹಲವು ವಿಕಾರಗಳು—ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಆಗಲೇ ನಿವಾರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಆಮರಣ ಪರಿಯಂತ ಮಕ್ಕಳು ನರಳಬೇಕಾಗುವುದು.

---

೧೭. ಕೆಡುಕು ಚಾಳಿಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ಬೇನೆಬೀಳುತ್ತಿರಲು ಅವರ ಹಿರಿಯರೂ ಕಾರಣರಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ, ಅಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ತೀರ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಅಳುವಿಕೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ತೊಡನೆ, ಹಸಿವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಊಹಿಸುವ ತಾಯಂದಿರೇ ಬಹಳ. ಆದುದರಿಂದ ಒಡನೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನೋ, ಇನ್ನಿತರ ತಿಂಡಿತಿನಸನ್ನೊ ಉಣಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಬೇನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ಲಪ್ತಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಕೂಗಿದರೆ, ಆಹಾರಕ್ಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದಲ್ಲ. ಅದು ಬಾಯಾರಿಕೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಬರೆಯ ತೊಡಕಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳೇನೇನು ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಹಸಿವಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಗು ಹಾಲು ಚೀಪಿ ಸಮಾಧಾನ ತಾಳುವುದೆಂದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ತೀರ ಕೆಡುಕಿನ ಚಾಳಿ.

ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಕಾಲವೇ ನಿಯಮವಿಲ್ಲವಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಶುಗಳು ಹಾಲನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅದು ಸೀಸೆ ಚೀಪುವುದರಿಂದ, ತುಟಿಯು ಜುಂಜಾಗಿ, ರೂಪಗೆಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಲನ್ನು ತಣಿದ ಬಳಿಕವೂ ಮಕ್ಕಳು ಚೀಪುತ್ತ ಇರುವುವು. ತಣಿದ ಹಾಲನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಬೇನೆಗಳು ಬರುವುವು.

ಇತ್ತ ಬಾಯಿಗೆ ಬರಿಯ ರಬ್ಬರು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಚೀಪಲು ಕೊಡುವ ಚಾಳಿಯಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಗೆ ಚೀಪುತ್ತಿರುವ ಒಡವೆ ಏತಕ್ಕೆ ಬೇಕು? ಅದು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಬಾಯಿಯ ತೊಟ್ಟು ತಪ್ಪಿದರೆ, ಅವು ಬೆರಳನ್ನೂ, ಸಿಕ್ಕಿದ ಒಡವೆಗಳನ್ನೂ ಚೀಪತೊಡಗುವುವು. ಇದರಿಂದ ಕೊಳೆ ಮಣ್ಣುಗಳು ಬಾಯಿಗೆ ಸೇರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು.

ಕೊಳೆ ಮಣ್ಣುಗಳು ಬಾಯಿಗೆ ಸೇರಲು ಬೆರಳು ಚೀಪುವ ಹವ್ಯಾಸವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಆಗಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಕೈ ತೊಳೆಯಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಉಗುರು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಏನೂ ತಿಳಿಯದ ಶಿಶುಗಳು ಬೇಕಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುವುವು; ಸಿಕ್ಕಿದಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವುವು. ಇದರಿಂದ ಉಗುರಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ತುಂಬುವುದು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಡೀ ದಿನ ಮುದ್ದಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಎತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುದಾಗಲಿ, ಮಲಗಿಸಿಬಿಡುವುದಾಗಲಿ ತಪ್ಪು. ಅವು ತಮ್ಮಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಲಿತ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುವುವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ತಾಳುವುವು. ಬದಲು ಅವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುದರಿಂದ—ಎದೆಗೂಡು ಒತ್ತಿದಂತಾಗಿ ಶರೀರವು ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗದು.

ಮಕ್ಕಳು 'ಕಿರುಚುವುವು' ಎಂದು ಬಡ ತಾಯಂದಿರು ಅವಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉಣಿಸನ್ನು ಕೊಡುವುದುಂಟು. 'ಕಸಕಸೆ'ಯಂಥ ವಸ್ತುವಿನ 'ಮಣ್ಣಿ' ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವರು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಮಲು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುಗಳು ಅಳುವುದೂ ಆವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಅವುಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು. ಅಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಅದು ಸಿಗುವುದು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಅವರ ವಿಷಯ ಜಾಗರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೇಗಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿರಿಸಿ ಅಮುಕಿ ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲಿ, ಮೈಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲಿ ತಪ್ಪು. ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತವು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಗಡೆ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆಯ ಮೇಲಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ, ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೊಂದು ಕೈಯನ್ನೂ, ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಗಡೆ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಎತ್ತುವುದು, ಹಿಡಿಯುವುದು ಸಮನಾದುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಅಂಬೆಗಾಲಿಕ್ಕಲು ಕಲಿತ ಬಳಿಕ, ಅವುಗಳ ಚಲನೆಗೂ ಆಟಗಳಿಗೂ ತುಂಬ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಳೆ ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯಾಗದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಲಿದಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಚೆನ್ನಾಗುವುದು. ಒಳಗೇ ಬೆಳೆಸಿಟ್ಟ ಕೂಸುಗಳು, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹವೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಬೇನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುವು.

---

೧೮. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉಡುಗೆ ಎಂದರೆ—ಸೀರೆ, ಕುಪ್ಪಸಗಳು. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಲಂಗಗಳನ್ನು ಸೀರೆಯ ಒಳಗಡೆ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇನೆ ಕುಪ್ಪಸದ ಒಳಗಡೆ ಕಿರುರವಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಉಡುಗೆಗಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಇದೆ. ಕಾರಣ—ಸೀರೆಯಂತಹ ಉಡುಗೆಯು ಶರೀರವನ್ನು ತೀರ ಬಿಗಿಯದೆ, ವಾಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು.

ಉಡುಗೆಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಕ್ಷಣೆ, ಮುಚ್ಚುಮರೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಾಧನವಾಗಬಾರದು. ಕುಪ್ಪಸ, ಕಿರುರವಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ತೀರ ಬಿಗಿಯುವ ಕುಪ್ಪಸಗಳು ಎಂದೂ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಅವು ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತುಸುವಾದರೂ ತಡೆಯನ್ನು ತರಬಾರದು. ಮೈಯನ್ನು ಬಾಗಿಸುವಾಗ, ತಿರುಗಿಸುವಾಗ

ಬಿಗಿದಂತಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ತಡೆಯಬಾರದು. ಚೆಲುವಿಗೆಂದು ತೀರ ಬಿಗಿ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಒಂದು ದಿನ ಇದು ಬೇನೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉಡುಗೆಯಲ್ಲಿ—ಹೊಲಿಯುವ ಬಟ್ಟೆಗಳೆಂದರೆ ಕಿರುರವಕೆ, ಕುಪ್ಪಸ, ಲಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಿರಬೇಕು. ಅವು ಮೈಗೆ ತೀರ ಒತ್ತಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತೀರ ದಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಲಿ, ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಲಾರದ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಲಿ ಈ ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮದು ಸೆಕೆ ದೇಶ. ಸದಾ ಮೈ ಬೆವರುತ್ತಿರುವ ಊರು. ಹೀಗಿರಲು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹಿಂಗಬೇಕೇ ವಿನಹ, ಮೈಗೆ ಕಂತಕೂಡದು. ಮೈಗೆ ಬೆವರು ಕಂತುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಶೀತ, ಎದೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಬೇನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಕಿರುರವಕೆಗೆ 'ಬನೀನು'ಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹೆಣಿಗೆ ವಸ್ತ್ರವೂ ಒಳಿತಾದುದು.

ಬಟ್ಟೆಗಳು ತಾಳಿಕೆ ಬರಲು, ಅವುಗಳ ಎಚ್ಚರ ಹೇಗೆ ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಬೆವರು ಕಂತಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಆಗಾಗಲೇ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ—ಬೆವತ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಬಣ್ಣ ಹೋಗುವ ಸೀರೆ, ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ರೇಶ್ಮೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯಲು ಮನಸ್ಸು ಬಾರದು. ಅವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೋ ಗಾಳಿಗೋ ಹರವಿ ಅವುಗಳ ನೀರಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೆವರು ಬರಿಯ ನೀರಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಕೊಂಡು ಹಲವು ಲವಣಗಳಿವೆ. ಇವು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಂಥ ಬಟ್ಟೆ ಬೇಗನೆ ಹರಿಯುವುದು.

ರೇಶ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಲಿ, ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇದ್ದರೆ ಹಾಳಾಗುವುದುಂಟು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪಸೆ ಬಹಳ ಇರುವ ಕಾರಣ—ನೀವು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗಿರಿಸಿದರೂ ಸರಿಯೆ—ಅಲ್ಲಿಯೂ ಬಟ್ಟೆ ಕೆಡುವುದು. ನೀರಿನ ಪಸೆಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬುಕುಟು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯ. ಇದು ಬಹಳ ಬೆಳೆದರೆ, ನೂಲಿನ ಎಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು. ಆದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯು ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬುಕುಟು ಬರಲಿ, ಬಾರದಿರಲಿ—ಆಗಾಗ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೂ, ಬಿಸಿಲಿಗೂ ಹರವುವುದು ಒಳಿತು.

ಹೀಗೇನೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಅರಿವೆಗಳಿಗೆ ಹುಳು, ಇರುವೆ, ಗೆದ್ದಲುಗಳು ಹತ್ತದಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಸೆ ಅಂಟಿರುವುದುಂಟು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವೆಗಳು ಬರುವುವು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆಪಸೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ತಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಇರುವೆ ಬಂದು, ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಡಿಯಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹರವುದರಿಂದ, ಈ ಕೊಬ್ಬು, ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಗೆದ್ದಲು ಹಿಡಿಯಲು—ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ದೇವದಾರು—ಮಾವು ಮೊದಲಾದ ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲೋ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಯೋ ಇರಿಸುವುದೇ ಕಾರಣ. ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿರಿಸಿದ ಒಂದೆರಡು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಲು ಏಳಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಬೆಳಗಿನೊಳಗೆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಯೇ ಮಣ್ಣುಗೂಡಬಹುದು. ನಿತ್ಯದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮರದ ನಿಲುಗಳಿಗೋ, ಹಗ್ಗದ 'ನೇಲಿ'ಗಳಿಗೋ ಹಾಕಬೇಕು. ಅವು ನೆಲಕ್ಕೋ, ಗೋಡೆಗೋ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಲು ಬಿಡಬಾರದು.

ಇರಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು, ವಾರ್ನಿಸು, ತಾರು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಸವರಿದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಗೆದ್ದಲಿನ ಭೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅವನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದಾದರೆ—ಕಬ್ಬಿಣದ ತುಕ್ಕು ಬಟ್ಟೆಗೂ ಅಂಟೀತು. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಗಳು ನೇರಾಗಿ ಟ್ರಂಕಿನ ಮೈಗಳಿಗೆ ತಗಲಕೂಡದು. ನಡುವೆ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಹಾಸಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

'ನೆಪ್ತಲೀನ್'ನಂಥ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು, ಬಟ್ಟೆಯ ಎಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಇತರ ವಿಧದ ಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆಯು ದೂರವಾಗುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಟ್ಟೆಗಳು—ಮುಖ್ಯತಃ ಸೀರೆ, ಜರತಾರಿಗಳು ಬಹಳ ಬೆಲೆಯವು. ಅವುಗಳ ವಿಷಯ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

---

೧೯. ಜೀವಾತುಗಳು

ಆಹಾರದ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ತುಂಬ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳೆಂಬ ಸತ್ವಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಿಳಿಯತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ, ಪಿಷ್ಠ, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಮುಖ್ಯವಾದ ಜೀವಾತುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಈ ಜೀವಾತುಗಳನ್ನು A, B, C, D, E ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುರುತುಗಳಿಂದ ಪಂಡಿತರು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಇಂಥಿಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಯೆಂದೂ ಅವರು ಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಏನೇನು ಆಪತ್ತುಗಳು ಬಂದಾವೆಂದೂ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಶಕ್ತತೆಯಾಗಲೀ, ಗ್ರಹಿಣಿಯಂತಹ ರೋಗವಾಗಲೀ, ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತೊಡಕುಗಳೂ ಈ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಬರುವುವು.

A ಜೀವಾತು ಎಂಬುದು ಶಿಶುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತೀವ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅದಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಶಿಶುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರದು. ಹಾಗೇನೆ D ಜೀವಾತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಎಲುಬು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲಾರದು. ಅದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಿಣಿ (Rickets) ರೋಗವು ಬರುವುದು.

B ಜೀವಾತುವು ಮಿದುಳಿನ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದುದು. ನರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ಯಾವತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಈ ಜೀವಾತುವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರತೊಗಟೆ ಅಂದರೆ ತೌಡಿನ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವುದು. ಅವರೆ, ತತ್ತಿ, ಗುಡ್ಡು ಅಕ್ಕಿ—ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಇದೆ. ನಮ್ಮ ನರಗಳು ದಣಿಯದೆ ಕೆಲಸಮಾಡಲು, ನಾವು ಅದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

C ಜೀವಾತುವು ಹಣ್ಣು, ಹಸುರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಂದಮೂಲಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ 'ಪಚ್ಚಡಿ'ಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಜೀವಾತು ಸಿಗುವುದು. ಇದಿಲ್ಲದ ಆಹಾರದಿಂದ (Scurvey) ಬೇನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ನಾವು ಬಳಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವುಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಾವ ಜೀವಾತುಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಲ್ಲದ ಆಹಾರಗಳ ಉಪಯೋ

ಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೂ ಒಳಿತೇ ಸರಿ.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ತೊಳೆಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಜೀವಾತು ಅಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಗಿರಣಿಯ ಬಿಳಿ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕೂವೆ, ಸಾಗೋಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಜೀವಾತುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬ್ರೆಡ್ ಸಹ ನಿರುಪಯೋಗದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಈಗೀಗ ಇಡೀ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಬ್ರೆಡ್ಡನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

D ಜೀವಾತು ಸಹ ಗ್ರಹಿಣಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಅದು ತುಂಬ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಕಾಡಲೀವರ್ ತೈಲ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವುದು. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯಿಂದ ಅದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಹಸುರು ಹುಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬ ತಿನ್ನುವ ಹಸುಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಂಶ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದು. ಈ ಜೀವಾತುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲ್ಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ D ಜೀವಾತು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಕೆಲ್ಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ರಂಜಕಗಳಿಗೂ ಕೊರತೆಯುಂಟು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶಿಶುವಿಗೆ D ಜೀವಾತುವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಒದಗಿಸಲು ಅದರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಗನೆಯೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿಯೂ ಮೂಡುವುವು. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಶಿಶುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭವಿದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದುಂಟು. C ಜೀವಾತುವು ಕಾವಿಂದ ಕೆಡುವುದು ಅಧಿಕ. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವಾತುಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗಲೇ ತುಸು ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಜೀವಾತು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು.

ಈಗ ಜೀವಾತು ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರ ದಿನಸುಗಳ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

+ ಇದೆ. + + ಬಹಳ ಇದೆ. + + + ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ.

— ಇದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆ. ○ ಇಲ್ಲ. ⊥ ಛಾಯೆ ಮಾತ್ರ.

	A ಜೀವಾತು	B ಜೀವಾತು	C ಜೀವಾತು	D ಜೀವಾತು
ಬಾದಾಮು		+		
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	+	+ +		+
ಬ್ರೆಡ್	+	+ +	○	+
ಬದನೆ	⊥	+ +	+	
ಬೆಣ್ಣೆ	+ +		○	
ಮಜ್ಜಿಗೆ	+	+	+	
ಗೆಣಸು	+ +	+	+	
ಕೆಬೇಜ್	+ + +	+	+ + +	
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	+	+ +	+	+
ತತ್ತಿಯ ಬಿಳಿ		+ +		
" ಲೋಳೆ	+ +	+ + +		+ +
ಮೀನು	+	+		
ಟೊಮೆಟೊ	+ +	+	+ + + +	
ದ್ರಾಕ್ಷೆ	+	+	+	
ಅವರೆ (ಹಸುರು)	+ +	+ + +	+ + +	
ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	○	○	○	○
ಇಡಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು	+	+ +		
ನಿಂಬೆ ರಸ	+		+ +	
ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	+ +		+ + +	
ಹಾಲು (ದನದ)	+ +	+ +	+	+
ನೀರುಳ್ಳಿ	+	+	+ +	
ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ	+	+	+ + +	
ಪಪ್ಪಾಯ	+ +		+ + +	
ಅನನ್ನಾಸು	+	+	+	
ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಟೆ	+	+	+ +	
ಅಕ್ಕಿ (ತೊಳಸಲು)	○	+	○	○
ಅಕ್ಕಿ ಗುಡ್ಡು	+	+ +		

೨೦. ಕುಟುಂಬದ ಆಯ – ಅಂದಾಜು

ಮನೆಯ ಆಡಳಿತೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮುಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಯವ್ಯಯಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಆಯವು ನಿಶ್ಚಿತವಾದುದೇ? ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವಂಥದೇ? ವರಮಾನವು ಗೇಣಿ, ಬಡ್ಡಿ, ಇಂಥದರಿಂದ ಬರುವುದೇ? ವ್ಯಾಪಾರದ ಲಾಭ, ಬೆಳೆಯ ಮಾರಾಟ, ಸಂಬಳ—ಇಂಥ ದಾರಿಗಳಿಂದ ಬರುವುದೇ? ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಯವೆಂದರೆ ಎಷ್ಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಊಹೆಯು ಮೊದಲಿಗೆ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ 'ಅತಿ ಕಡಿಮೆ' ಆಯದ ಎಣಿಕೆ ಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅಕಾಸ್ಮಾತ್ ಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭದ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲ. ಕಾರಣ ನಾವು ಎಣಿಸಿದ ಹಲವು ಲಾಭಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಬಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಅದರಂತೆ ವ್ಯಯದ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿ–ವ್ಯಯವೆಷ್ಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕಂದಾಯ, ತೆರಿಗೆ, ಆಳುಗಳ ಸಂಬಳ, ಹೊರಗೆ ಸಲಿಸಲಿರುವ ಸಾಲದ ಕಂತು, ಒಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಮೊತ್ತವೆಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮಿಗುವ ವ್ಯಯ ಕಳೆದು ಮನೆಯ ನಿತ್ಯದ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಹಣವೆಷ್ಟು ಎಂಬ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದೇ ಉಳಿತಾಯ. ಈ ಉಳಿತಾಯದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು? ಊಟಕ್ಕೆಷ್ಟು, ಬಟ್ಟೆಗೆಷ್ಟು, ಇತರ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆಷ್ಟು, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಔಷಧ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆಷ್ಟು, ಹಬ್ಬ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆಷ್ಟು—ಎಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಣಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಯಾವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ವೆಚ್ಚವೋ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿ, ಅಷ್ಟೊಂದು ಆವಶ್ಯಕವಲ್ಲದುವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮನೆಯ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಅಂದಾಜು ಹಾಕಿ, ಮುಂದೆ ಹಣ ಬಂದಂತೆ ಅಂದಾಜಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ವೆಚ್ಚವು ಮಿಗದಂತೆ ಕೈ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ನಿಯಮಿತತೆಯು ಗೃಹಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾದುದು. ಈ ಎಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವವರು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವರು.

ಮನೆಯ ಆದಾಯವು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಾದರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ಅಂದಾಜನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಯ ವ್ಯಯದ ಅಂದಾಜನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು,

ಆಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮೀರದಂತೆ ಖರ್ಚನ್ನು ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಯಾವ ಹಣದ ವಹಿವಾಟುಗಳಲ್ಲೂ ನಗದು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರವು. ಆಗ ಹಣ ಇದ್ದರೆ ಕೊಳ್ಳುವಿರಿ; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸಾಲವಾಗಿ ಅಂಗಡಿ ದಿನಸು, ಬಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಈ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕಡ ಸಿಗುವಷ್ಟು ದಿನ, 'ನಾಳೆ ಕೊಡಬಹುದಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವರು. ಕೊನೆಗೆ ಸಾಲದ ಲೆಕ್ಕ ಬಲವಾದಂತೆ ಅದನ್ನು ತೆರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಸಾಲಿಗನಿಗೆ ಸುಖವೂ ಇಲ್ಲ, ಯೋಚನೆ ತಪ್ಪುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಸಾಲದ ಗೋಜಿಗೆ ಕೈಹಾಕಬಾರದು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯಲಾರವು. ಕಾರಣ—ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಆಗಾಗಿನ ಆಯದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು. ಅಂಥ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಕಗಂಟಿನಿಂದ ಬೇಕಾಗುವ ಈ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಆಗ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘದಂಥ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲ ಪಡೆದು—ಸಾಲವನ್ನು ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಕಂತುಗಳಿಂದ ಸಲಿಸಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಲದ ತಗಾದೆ ಬೇಡವೆನ್ನುವವರು ಉಳಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಬಡವರಾಗಲಿ, ಧನಿಕರಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ಆದಾಯ ಬಂದಾಗ, ಆಗಾಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಉಳಿಮೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಅನಿವಾರ್ಯ ವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಅಂಥವರು ಮದುವೆ ಮುಂಜಿಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಪರರಲ್ಲಿ ಸಾಲ ಬೇಡಲು ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ.

ತಾವು ಉಳಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ಯಾರೂ ಮುಚ್ಚಿರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಣವು ಚಲಾವಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು. ಅದನ್ನು ಸಾಲವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಡ್ಡಿಯೂ ಸಿಗುವುದು. ಇದೂ ಒಂದು ಗಳಿಮೆ. ಆದರೆ ಸಾಲಕೊಡುವುದೇನೋ ಸುಲಭ; ಅದನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಪಡೆಯುವುದು ಕಠಿಣ.

ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿರಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಭದ್ರತೆಯು ಬೇಕಾಗುವುದು.

೨೧. ಭದ್ರವಾದ ಸಾಲಗಳು

ಈಗೀಗ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟವೆ. ಅವರು 'ಸೇವಿಂಗ್ಸ್' ಡಿಪಾಜಿಟ್ ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕದ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವರು. ಪೋಸ್ಟಾಫೀಸು ಗಳು ಇರುವಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟಾಫೀಸು 'ಸೇವಿಂಗ್ಸ್' ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಅಂಥ ಲೆಕ್ಕ ತೆರೆಯಲು ಒಪ್ಪಿ, ಆಗಾಗ ಅವರೊಡನೆ ಹಣ ಇರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಬಂದ ಹಣದ ಮೇಲೆ ಬಡ್ಡಿ ಕೊಡುವರು. ಸರಕಾರದಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಣಕ್ಕೆ ಅಂಜಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ಹಿಂದೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಸೇವಿಂಗ್ಸ್ ಲೆಕ್ಕ ಇಡುವವರು— ಆಣೆಯಾಗಲಿ, ಪೈಯಾಗಲಿ, ಎಷ್ಟನ್ನಾ ದರೂ ಸರಿಯೆ— ಆಗಾಗ ಬಡ್ಡಿಗೆ ಇರಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಗಳಿಮೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಪೋಸ್ಟಾಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ 'ನಗದು ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್'ಗಳೆಂಬುವು ಸಿಗುವುವು. ಇವು ಇನ್ನೊಂದು ತೆರನ ಉಳಿತಾಯದ ಮಾರ್ಗ. ಸೇವಿಂಗ್ಸ್ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಹಣವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದೆರಡಾವರ್ತಿ ಹಿಂದೆಗೆಯ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟುಗಳಲ್ಲಿ 10 ರೂಪಾಯಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಗುಣಕಗಳು ಸಿಗುವುವು. ನೀವು ಈ ದಿನ ರೂ. 7–8–0ಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಂಥ ಒಂದು ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟು ಪಡೆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅವರು 5 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ರೂ. 10ನ್ನು ಕೊಡುವರು. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯ ಬಡ್ಡಿಯಿಂದ, ಕೆಲವೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ 'ಇಂತಿಷ್ಟು' ಮೊಬಲಗನ್ನು ಕೊಡುವ ಭರವಸೆಯ ಕಾಗದಗಳೇ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟುಗಳು. ನೀವು ಯಾವು ದಾದರೂ ಒಂದು ಪೋಸ್ಟಾಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಇಂಥ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟುಗಳ ವಿಷಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

---

೨೨. ಉಪವೃತ್ತಿಗಳು

ಮನೆಯ ಆದಾಯ ಮಿಗಬೇಕೆಂದು ಯಾರು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ? ಆದಾಯ ಮಿಗಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ದುಡಿಯುವವರಾದರೆ ಅವರ ದುಡಿತ ದಿಂದ 8—10 ಜನರು ಜೀವಿಸುವುದುಂಟು. ಇಂಥ ಕುಟುಂಬಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯಾಗಲಾರವು. ಮನೆಯ ಶಕ್ತರಾದ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮಿಂದಾದ ದುಡಿತವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

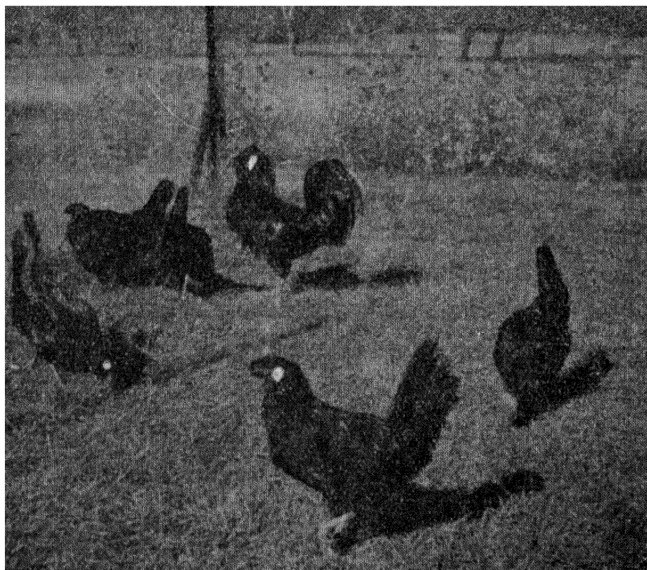
ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಚಳವಳಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸು ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಇದರ ಆರೋಪ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಗಂಡಸು ದುಡಿಯುವವನು. ಅವನ ಹಣದಿಂದ ಉಳಿದವರು ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಹೆಮ್ಮೆ ಅವನಿಗೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಹೆಂಗಸರು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಆಶ್ರಯಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಅವರಿಗೆ ಮಾನ ಸಿಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ವಿರಾಮ ಸಮಯವನ್ನು ಲಾಭದಾಯಕ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯ ಬೇಕು. ಇಂಥದನ್ನು ಉಪವೃತ್ತಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಉಪವೃತ್ತಿ ಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಉಲ್ಲಾಸವಿದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಖರ್ಚುಗಳಿಗಾಗಿ ಗಂಡಸರ ಮೋರೆಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

ತರಕಾರಿ ತೋಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಂತೆ ಹಪ್ಪಳ ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರುವುದು; ಚಟ್ನಿ, ಸಾರು ಪುಡಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ವಿಕ್ರಯಿಸು ವುದು— ಇಂಥ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಪವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಜನರು ಜೇನ್ನೊಣ ಸಾಕುವ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಸಾಕುವ, ಹಸು ಎಮ್ಮೆಗಳನ್ನೂ ಸಾಕುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೇನ್ನೊಣ ಸಾಕಲು ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿಗಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಲು ಕಾಡು ಇದ್ದರೆ—ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಗೂಡನ್ನು ಇರಿಸಿ ಸಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಜೇನ್ನೊಣಗಳ ಜೀವನ ಕ್ರಮ, ಸ್ವಭಾವ, ಆಹಾರ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದವರೇ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಸುಲಭವಾದ ಸಂಗತಿ. ಮುಂದೆ

ತುಂಬ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಈ ಉದ್ಯೋಗ ನಡೆಯಿಸಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕೋಳಿ ಸಾಕಣೆಯು ಅಂಥ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ. ಆದರೆ ಈ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ತುಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಸಾಕುತ್ತಿರುವಂತೆ



ಉತ್ತಮ ವರ್ಗದ ಕೋಳಿಗಳವು. ಇಂಥ ಕೋಳಿಗಳು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 200 — 250ರ ತನಕವೂ ತತ್ತಿಯನ್ನಿರಿಸುವುವು.

ಜಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೋಳಿ ಸಾಕುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗಲಾರದು. ಅದರಿಂದ ಲಾಭಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವವರು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಬೇಕು.

ಯಾವ ಜಾತಿಯ ಕೋಳಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತತ್ತಿಯಿಡುವುವು? ಕೋಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾವುದು? ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನಿತ್ತರೆ ಅವು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು? ಯಾವುದರಿಂದ ಅವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇರಿಸಬಹುದು?

ಯಾವುದರಿಂದ ಅವು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗವು—ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕು.

ಕೋಳಿಗಳು ನರಿ, ಗಿಡುಗ ಮೊದಲಾದ ವೈರಿಗಳಿಂದಲೂ, ನಾನಾ ತೆರನ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೂ ದೂರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ 50–100 ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾಕಿದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾದ ಲಾಭ ಸಿಗುವುದು. ಕಾರಣ ಉತ್ತಮ ಜಾತಿಯ ಕೋಳಿಗಳು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 180–200 ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸುವುವು. ನಮ್ಮ ಊರ ಕೋಳಿಗಳು 20–40ಕ್ಕಿಂತ ಮಿಕ್ಕಿ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸುವುದು ಕಾಣದು.

ಇಂದು ಯಾವ ಉಪವೃತ್ತಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ನಡೆದೀತು ಎಂದು ತಿಳಿಯಕೂಡದು. ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರದಿಂದ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ನಡೆಯಿಸಿದರೇನೆ ಉಪಯೋಗ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಒಂದು ಲಾಭದ ಬದಲು ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ವಿಕ್ರಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ

ಧರ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಛಾಪಖಾನೆ,

ರಥಬೀದಿ, ಮಂಗಳೂರು.